

மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XII இதழ்: 8

பிப்ரவரி 2026

ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-

விலை ரூ. 20/-

Vol.: XII Issue: 8

February 2026

Annual Subscription Rs.240/-

Price Rs. 20



**நேரத்துக்கு
மரியாதை!**
- ஆசிரியர் கடிதம்



**உலுக்கு
மரியாதை!**



**தெருவெங்கும்
திருக்குறள்!**

**பதினாறு
செல்வங்களை
பெறுவது எப்படி?**



**புண்ணியம் தருவது
அன்னதானம்
- வள்ளலார்!**

**சீனாவில்
கர்ப்பான் பூச்சி
பண்ணைகள்!**



**கடிகளின் கச்சேரி ஆரம்பம்!
களைகட்டும் தமிழகத் தேர்தல் திருவிழா**

பத்திரிகையாளர் மன்றம் நடத்திய பொங்கல் விழாவில் பங்கேற்ற ஆசிரியர் எம்.எஸ்.மூர்த்தி!



சென்னை பத்திரிகையாளர் மன்றத்தில் பொங்கல்விழா 11.01.2026 அன்று கோலாகலமாக கொண்டாடப்பட்டது. இதில் சென்னை உயர் நீதிமன்ற நீதிபதி ஏ.டி.ஜெகதீஸ் சந்திரா, மூத்தப் பத்திரிகையாளர்கள் என்.ராம், நக்கீரன் கோபால், சென்னை பத்திரிகையாளர் மன்ற தலைவர் சுரேஷ் வேதநாயகம், பொதுச்செயலாளர் மு. ஆசீப், சென்னை பத்திரிகையாளர் சங்க (எம்யூஜே) தலைவர் செல்வின் வினோத் மற்றும் பொதுச்செயலாளர் கோபி உள்பட பல்வேறு பத்திரிகையாளர்கள் கலந்து கொண்டு பொங்கல் வைத்து விழாவை தொடங்கி வைத்தனர். இந்நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்தினர்களில் ஒருவராக மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு .எம் .எஸ். மூர்த்தி அவர்கள் பங்கேற்றார்.



நேரத்துக்கு மரியாதை!

அன்புடையீர் வணக்கம்!

2015ம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் வரும் ஜூன் மாதம் 11 ஆண்டுகளை நிறைவு செய்ய உள்ளது. முதல் இதழில் இருந்து என் எண்ணம் என்ற தலைப்பில் ஆசிரியர் கடிதம் வெளி வருவதை தங்கள் அறிவீர்கள். பல்வேறு தரப்பு மக்களிடம் இந்தப் பகுதி மிகுந்த வரவேற்பை பெற்று வருகிறது. இதழ் வெளியானவுடன் ஆசிரியர் கடிதம் குறித்து நண்பர்கள் வட்டாரத்தில் அடிக்கடி அது குறித்து நம்மிடையே விவாதிப்பது உண்டு. என் எண்ணம் தொகுப்பாக முதல் பாகம் இரண்டாம் பாகம் வெளியிடப்பட்டு தற்போது மூன்றாவது பாகம் தயாராகி வருகிறது.

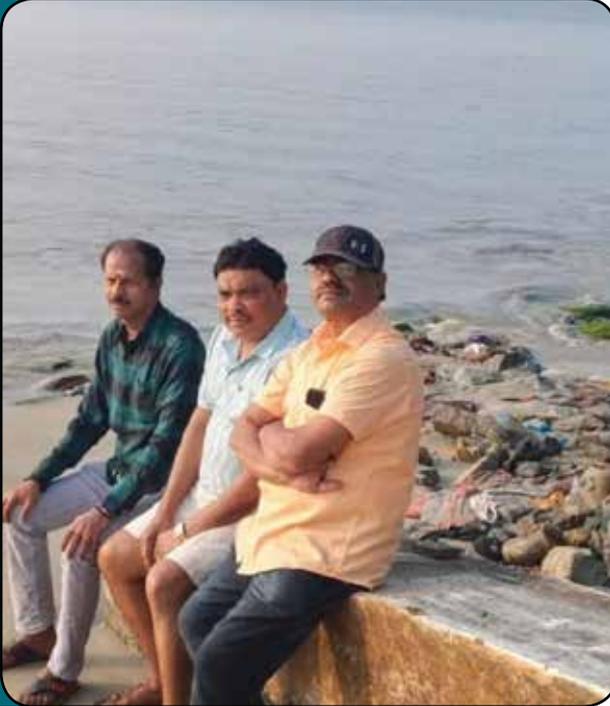
மனிதன் பிறப்பதும், வளர்வதும், வாழ்வதும், பிரிவதும் பொதுவான ஒன்று. மற்ற உயிரினங்கள் போல இதில் ஒருமித்து போனாலும் கூட சிந்தனைத் திறன் மூலம் வேறுபட்டு பார்க்கப்படுகிறான்.

தங்கத்தின் விலை உயர்ந்து கொண்டே

இருக்கிறது. ஒரு சவரன் விலை 1 லட்சத்தை தாண்டி போய்க் கொண்டிருக்கிறது. தங்கத்தை எந்த விலை கொடுத்தாலும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

தங்கம் மட்டுமல்ல வெள்ளியின் விலையும் ஏப்ரல் 1 ந்தேதி முதல் ஏறுகிறது. தங்கத்தை சிறுக சிறுக சேமிப்பது உண்டு. நேரத்தை அது போல் செலவழிக்க வேண்டும். தங்கத்தை விட மதிப்பான நேரத்தை திரும்ப பெற முடியாது. நேற்றைய தேதி இன்று வேண்டும் என்று கேட்க முடியாது. நாளை தேதியை இன்றைக்கே வைத்துக் கொள்ளலாமா என்று சொல்ல முடியாது. நேரத்தின் அருமைக்காக இப்படி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் நேரம் பொன்னான நேரமாக அதாவது கோல்டன் டைம்ஸ் ஆக ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இருக்கும் எனவே நேரத்திற்கு நாம் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் ஒரு படி மேலே போய் சொல்வதென்றால் நேரத்தின் மீதும் மரியாதை வைத்திருக்க வேண்டும்.

நேரம் கடந்து விட்டால், நம்



வாழ்க்கையின் முக்கிய தருணங்களும் கடந்துவிடுகின்றன. நேரம் என்பது வெறும் நொடிகள் மட்டுமல்ல, அதுவே நமது வாழ்க்கை.

பணம், பொருட்கள் இழந்தால் சம்பாதித்து விடலாம், ஆனால் இழந்த நேரத்தை மீண்டும் பெறுவது சாத்தியமற்றது.

நேரத்தை வீணாக்காமல் சரியான நேரத்தில் சரியான செயல்களைச் செய்வது, அதாவது நேர மேலாண்மை (Time Management), ஒருவரின் வெற்றியைத் தீர்மானிக்கிறது.

படிப்பு, வேலை, அல்லது தன்னுடைய முன்னேற்றத் திற்காக நேரத்தை சரியாகப் பயன்படுத்துவது பிற்காலத்தில் சிறப்பான பலனைத் தரும்.

"நாளை செய்யலாம்" என்று தள்ளிப்போடாமல், அந்தந்த நேரத்திற்குரிய வேலைகளை உடனுக்குடன் முடிப்பதே உண்மையான நேரத்தின் அருமை அறிவதாகும்.

ஒரு கிராமத்தில் ஒரு ஜென் குரு சிலகாலம் தங்கினார். அவரை அக்கிராமத்தின் ஏழை மனிதன் ஒருவர் நன்கு உபசரித்தார். அவரது உபசரிப்பிற்கு பரிசாக ஒரு பூவைத் தந்தார். "இப்பூவானது மந்திர சக்தி வாய்ந்தது. யாருக்கும் தெரியாமல் இப்பூவால் எந்த இரும்பைத் தொட்டாலும் அது தங்கமாகிவிடும். இரண்டு நாட்கள் மட்டுமே இத்தகைய சக்தி அப்பூவிற்கு உண்டு. வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்திக் கொள்" என்று சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பினார் குரு.

அவர் சென்ற பிறகு "ஓ! இன்னும் இரண்டு நாள் இருக்கின்றன. அதனால், நாளை பார்த்துக் கொள்ளலாம்" என்று முதல் நாளை ஒத்தி வைத்தார். மறுநாள் அவருக்கு சில அத்தியாவசிய வேலைகள் இருந்ததினால் அதில் மூழ்கிப்போனார். அன்று மதியம் நகரில் உள்ள இரும்புக் கடைக்குச் சென்றபோது தான் அன்று கடைகள்

விடுமுறை என்பதை உணர்ந்தார்.

வேகமாக, பக்கத்து நகரத்துக்கு பயணித்தார். ஒரு டன் இரும்பினை வாங்கினார். கூலிக்கு ஆட்கள் கிடைக்காததால் தனியாய்ச் சுமந்தார். வீடு வந்து சேரும்போது இருட்டியிருந்தது. அப்பூவும் வாடி செயலற்றிருந்தது. கோபத்தில் பூவினைப் பிடித்தார். அதில் ஒரு காகிதம் இருந்தது. "நண்பனே, நீ குறித்த நேரத்தில் செயல்படுத்தியிருந்தால், உனது வீட்டின் வாயிற்படியில் உள்ள இரும்பையாவது தங்கமாக மாற்றியிருக்கலாமே?" என எழுதப்பட்டிருந்தது.

"காலத்தின் அருமையை உணருங்கள். கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தின் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நேரத்தை வீணாக்குவது, சோம்பேறியாகத் திரிவது, தள்ளிப்போடுவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க பழகங்கள். இன்று செய்ய வேண்டியதை நாளைக்கு என்று தள்ளிப்போடாமல், இன்றே செய்து முடியுங்கள்" என்றார் இங்கிலாந்து நாட்டு அறிஞர் செஸ்டர்பீல்ட் பிரபு. நேரத்தை மதிப்போம்.

உடலுக்கு மரியாதை!

நேரத்தை மதிப்பது போல நமது உடலையும் நாம்தான் முதலில் மதிக்க வேண்டும். தாயின் வயிற்றில் குழந்தையாக பிறக்கிறோம். குழந்தையாக இருக்கும் நாம் படிப்படியாக வளர்கிறோம். இது உடல் தரும் அதிசயம். அந்த உடலை நாம் பாதுகாக்க வேண்டாமா?

உணவு, உறக்கம், சிந்தனை இம்மூன்றையும் சரியாக, முறையாக, சமமாக பராமரித்து வந்தால் உடல் பலம் பெறும். நலம் பெறும்.

நேரத்துக்கு உணவு. சரியான தூக்கம். நேர்மறையான சிந்தனை இந்த மூன்றும் தான் ஒரு மனிதனின் உடல் நலத்துக்கு உத்தரவாதம் தருகிறது. இதில் எது ஒன்று கூடினாலும் குறைந்தாலும் அது உடல்நிலை பாதிக்கிறது. நம்முடைய உடல்நிலை பாதிப்புக்கு நாம் தான்



மித்ரா டைம்ஸ்

மித்ரா - 12 ஜனவரி 2026 டைம்ஸ்-7

ஆசிரியர்/வெளியீட்டாளர்:
திரு. எம். எஸ். மூர்த்தி

நிர்வாக ஆசிரியர்:
திருமதி .சுஜாதா மூர்த்தி

செய்தி ஆசிரியர்:
மணவூர் கி.விடாரணயம்
9789837069

இதன் சிறப்பு ஆலோசகர்கள்:
Dr. ஆ. தமிழ்மாறன் எம்.ஏ.எம்.பில்
இயக்குனர் மு.இரவீந்திரன் (எ) ரவி பங்கவன்

எஸ்.ரங்கராஜ்
ஆர்.சையது சித்திக்

நிர்வாக அலுவலர்;
ஆர். குணசேகரன்

செய்தி இணை ஆசிரியர்கள்:
கோவை பி.முத்துராஜ்
சென்னை ராயபுரம் வி. குருசாமி

திருவள்ளூர் து.சண்முகம் எம்.ஏ

சட்ட ஆலோசகர்;
வி.என்.பிரசாத் எம்.ஏ.பி.எல்.

செய்தியாளர்கள்:
பி.வினோத்
பா. விஜயலட்சுமி
ராஜேஷ் கணேஷன்

வடிவமைப்பு:
vidapublications@gmail.com

சந்தா மேலாளர்;
வி.சுபத்ரா
9003107102

அலுவலகம்:
001 இன்ஞ்சக்கல் பிளாக்
சித்ரா அவென்பூ
9 கிளைமேடு ஹை ரோடு
சென்னை. 94

தொடர்புக்கு:
044-23744661,23743007/08
Mitra times 2015@gmail.com
www.mitraimes.com



முதல் காரணம் என்பதை உணர வேண்டும்.

குறைவாக சாப்பிட்டாலும் நேரத்துக்கு சாப்பிட வேண்டும். "எனக்கு அதெல்லாம் நேரமில்லைங்க. காலையில் சாப்பாடு இன்னும் சாப்பிடல. ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறேன்" என்று பல பேர் சொல்ல கேட்டு இருக்கிறோம். பின்னாளில் அவர்கள் அஜீரணம் வயிற்று கோளாறு போன்ற உபாதைகள் வந்து அதனால் உடலில் கோளாறு ஏற்பட்டு ஆப்ரேஷன் செய்ய வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டு விடுகிறது. எனவே நேரத்துக்கு உணவு என்பதை நாம் சரியாக கடைபிடிக்க வேண்டும்.

சரியான தூக்கம் என்பது எவ்வளவு நேரம் தூங்கினாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை தூங்க வேண்டும் என்பதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு பிறகு தூங்க கூடாது என்பதும் உடல் நமக்கு தனது மொழியில் சுட்டிக்காட்டும். "நைட் நான் படுக்கறப்போ மணி ஒன்னு ஆயிடுச்சு" என்று சொல்வார்கள். "அவருக்கு எப்போதுமே தொடர்ந்து நைட் ஷிப்ட் தாங்க" என்றும் சொல்வார்கள். அதிக நாட்கள் இரவில் கண் விழித்தவர்கள் பின்னாளில் பல்வேறு உடல் சிரமத்துக்கு ஆளாக என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து சிந்தனை கூட சரியாக இல்லாவிட்டால் உடல் நலம் பாதிக்கும். நடந்ததையே நினைத்து வருத்தப்படுவது, நடக்கப் போவதை நினைத்து பயப்படுவது இந்த இரண்டும் நடந்து கொண்டிருக்கின்ற சூழலில் குழப்பத்தை உருவாக்கும் என்பதை உணர்ந்து கொண்டு எந்த பணியில் எப்போது ஈடுபட்டாலும் அந்தப் பணியில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தி பதற்றப்படாமல் கவனச் சிதைவு இல்லாமல் இருந்தால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படாது. எனவே வேளைக்கு உணவு, நேரத்துக்கு தூக்கம், நேர்மறை சிந்தனை ஆகியவற்றை கடைபிடித்து உடலை பாதுகாப்போம் உடலுக்கு மரியாதை கொடுப்போம்.

- எம்.எஸ்.மூர்த்தி

கட்சிகளின் கச்சேரி ஆரம்பம்! களைகட்டும் தமிழகத் தேர்தல் திருவிழா

தமிழக சட்டசபை தேர்தல் அறிவிப்பு இன்னும் 20 நாட்களுக்குள் வரும் என்ற சூழலில் பரபரப்பான அரசியல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது.

கிராமத்தில் திருவிழா நடப்பதற்கு முன்பாக என்னென்ன நடக்குமோ அதுபோல இப்போது அரசியல் நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

தமிழ்நாட்டில் 69 ஆண்டுகளாக தி.மு.க., அதி.மு.க இரண்டு கட்சிகள் மட்டுமே மாறி மாறி ஆட்சி செய்து வந்த நிலையில் விஜய் புதிதாக களம் இறங்கி தமிழக வெற்றி கழகம் என்ற கட்சியை ஆரம்பித்தார். போன வருடம் அவர் முதல் மாநாட்டில் "ஆட்சியிலும் பங்கு அதிகாரத்திலும் பங்கு" என்று பேசிய பிறகு அவரோடு கூட்டணி எல்லா கட்சிகளும் சேர்வதற்கு முனைப்பு காட்டினார்கள். பா.ஜ.க அதி.மு.க கூட்டணி உருவான பிறகு இரண்டு கட்சிகளும் த.வெ.க வுக்கு அழைப்பு கொடுத்தனர்.





பாஜகவில் உள்ள முன்னணி தலைவர்கள் ஆன தமிழிசை செளந்தரராஜன் நைனார் நாகேந்திரன் பொதுவெளியில் அவருக்கு அழைப்பு விடுத்தார்கள். அ.தி.மு.கவும் அழைப்பு விடுத்தது. ஒரு கட்டத்தில் பொதுக்கூட்டம் ஒன்றில் த.வெ.க. கொடி பறக்க எடப்பாடி உற்சாகமாக பாருங்கள் கூட்டணி வரப்போகுது பிள்ளையார் சுழி போட்டாச்சு என்று சொன்னார்.

ஆனால் கருர் சம்பவத்துக்கு பிறகு நிலைமை தலைகீழாக மாறியது.

ஜனநாயகன் படம் வெளியாவதில் சிக்கல், கருர் சம்பவத்தில் சிபிஐ விசாரணை, வருமான வரி பிரச்சனை ஆகியவை தொடர்ந்த பிறகு பா.ஜ.கவுடன் கூட்டணி வைத்துள்ள அதிமுகவுடன் சேர்வதற்கான வாய்ப்பு இல்லை. ஆனாலும் கூட பொதுவெளியில் இரண்டு கட்சிகளுக்கு இடையே கருத்து ரீதியாக மோதல் ஏற்பட்டதில்லை. இதுவரை அ.தி.மு.கவை பற்றி பேசாத விஜய் தற்போது விமர்சிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார். ஒருவேளை காங்கிரஸ் தன்னோடு நெருக்கமாக இருக்கும் சூழலை கூட்டணியாக மாறக்கூடும் என்று த.வெ.க. கருதுகிறது. அதற்கேற்றாற்போல் விஜய் தந்தையும் இயக்குனருமான எஸ்.ஏ.சந்திரசேகர்,

காங்கிரஸ் கட்சி த.வெ.கவுடன் கூட்டணி வைக்க வேண்டும் என்று பேசுகிற அளவுக்கு வந்துள்ளார். அதனால் பா.ஜ.க கூட்டணியில் உள்ள அதிமுகவை விஜய் விமர்சிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார். அதற்கு எதிர்வினையாக அதிமுகவில் இருந்து விஜயைப் பற்றி விமர்சனங்கள் வரத் தொடங்கிவிட்டன. எந்த எடப்பாடி உற்சாகமாக கொடி பறக்கிறது. பிள்ளையார் சுழி போட்டு விட்டார்கள் என்று சொன்னாரோ, கருர் சம்பவத்துக்கு விஜய் பக்கம் ஆதரவாக பேசினாரோ அதே எடப்பாடி இன்று அதே கருர் சம்பவத்தை பற்றிக் குறிப்பிட்டு விஜயை விமர்சிக்கிறார்.

அரசியல் களம் சூடு பிடிக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறது. த.வெ.க கூட்டணி அமைப்பதா அல்லது தனியே நின்று வாக்குகளை பிரிப்பதா என்பதை இன்னும் பத்து நாளில் முடிவு செய்துவிடுவார்கள்.

கூட்டணிக்கு எந்த சேதாரமும் ஏற்படாது என்று உறுதியாக நம்பும் தி.மு.க இம்முறை 164 தொகுதியிலும் 13 தொகுதிகளில் உதயசூரியன் சின்னத்திலும் நிற்க வைப்பது என்று முடிவு செய்துள்ளனர். ராமதாஸ், பிரேமலதா, ஓபிஎஸ் ஆகியோர் எங்கு செல்கிறார்கள் என்பதை பொறுத்துதான் அடுத்தடுத்த காட்சிகள் அரங்கேறும்.

- மித்ரா அரசியல் கள ஆய்வுக் குழு



பிரிட்டிஷ் பெண் கட்டிய சிவாலயம்

நம் நாட்டில் சிவாலயங்கள் எண்ணற்றவை. காரணம் நம் நாட்டை ஆண்ட அரசர்கள் பக்தர்களாக வாழ்ந்ததுடன் பல புராதனக் கோயில்களையும் கட்டினர். ஆனால் நம்மை அடிமைப்படுத்திய ஆங்கிலேயர்களில் ஒருவரின் மனைவியால் சிவனுக்கு கோயில் கட்டப்பட்டிருக்கிறது ஈசனின் பக்தையானார் அந்த அயல் நாட்டுப் பெண்மணி.

உலகிலேயே ஒரு பிரிட்டிஷாரால் கட்டிய இந்து சமயக்கோயில் இதுவே 1879ல் நம்மை ஆங்கிலேயர்கள் ஆண்டுகொண்டிருந்த நேரம் அப்போது அகர் மால்வா [மத்திய பிரதேசம்] வில் லெப் கர்னல் மார்டின் தன் மனைவி லேடி மார்டினுடன் வசித்து வந்தார். ஆப்கானிஸ்தானுடன் போர் புரிய கர்னல் சென்றுவிட்டார். அங்கிருந்து தன் மனைவிக்கு பல முறை தாம் நலமாக இருப்பதாக தூது அனுப்பிக்கொண்டிருந்தார். சில நாட்களுக்குப் பிறகு அது நின்று போனது. கர்னலின் மனைவி செய்வதறியாது திகைத்தார். மனதில் கவலை மூண்டது.

ஒரு நாள் குதிரையின் மீதேறி சவாரி செய்கின்ற போது பைஜ் நாத் மகாதேவனின் கோயில் கண்ணில் பட்டது. அங்கிருந்து வரும் சங்கு நாதமும் மந்திர கோஷமும் அவளை ஈர்த்தது. அக்கோயிலுக்குள் பிரவேசித்தார். எல்லோரும் ஈஸ்வரனைத் துதிப்பதை கண்முடி தியானிப்பதைப் பார்த்தார். கோயிலில் இருந்த அர்ச்சகர் அவளது கவலை தோய்ந்த முகத்தைப் பார்த்து “ என்ன சோகமம்மா? “ என்று அன்பாகக் கேட்க அவள் தன் கணவரைப் பற்றிச் சொன்னாள். பக்தர்களின் கவலைகளை தீர்க்கவே ஈசன் இருக்கிறான் உன் கவலைகளையும் அவன் கண நேரத்தில் தீர்த்து வைப்பான் நீ ஓம் நமசிவாய என்ற மந்திரத்தை 11 நாட்களுக்கு ஜபி என்றார்.

லேடி மார்டின் சிவனை நினைத்து மனமுருகி நீ என் கணவனை பத்திரமாக என்னிடம் கொண்டு சேர் நான் சிதில மடைந்துள்ள இக்கோயிலைப் புதுப்பித்து கட்டுகிறேன் என பிரார்த்தனை செய்தாள்.

லகுநத்தரத்தின் கடைசி நாளன்று ஒரு தூதுவன் கடிதத்துடன் வந்து சேர்ந்தான். இங்கு கடுமையான போர் நாலாபுறத்திலிருந்தும் எங்களை பத்தான் கள் சூழ்ந்து விட்டார்கள் மரணத்தைத் தவிர மார்க்கமில்லை ஆனால் திடீரென்று ஒரு யோகி நீண்ட ஜடை முடி கையில் திரிகூலத்துடன் என் முன் தோன்றினார். அவருடைய தேஜசான ரூபத்தை என்னவென்று சொல்வது எப்படி வர்ணிப்பேன்? புயலென தன் திரிகூலத்துடன் பத்தான் கள் மீது பாய அவர்கள் தலை தெறிக்க சிதறி ஓடிவிட்டனர். பிரகு அந்த யோகி என்ன சொன்னார் தெரியுமா? நீ விசனப்படாதே உன்னைக் காப்பாற்றவே நான் வந்தேன் உன் மனைவியின் பிரார்த்தனைகளினால் நான் பிரசன்னமானேன்” என்றார். கடிதத்தை படிக்க படிக்க கண்களிலிருந்து ஆனந்தத் தாரை லேடி மார்டின் ஓடிப்போய் சிவனுடைய காலில் வீழ்ந்தாள் என்னே உன் கருணை என்னே உன் லீலை? பக்தர்களின் குறைகளை தீர்ப்பதில்ல்தான் உனக்கு எவ்வளவு சந்தோஷம் என பக்திப் பரவசமுற்றாள்.

சில வாரங்களில் கர்னல் மார்டின் ஊர் வந்து சேர அன்றிலிருந்து இருவருமே சிவ பக்தர்களானார்கள். 1883ல் கோயில் நிர்மாணப்பணிக்கு ரூபாய் 15000 கொடுத்தனர். இன்றும் அகர்மால்வாவில் பைஜ் நாத் மகாதேவ் கோயிலில் இத்தம்பதியரின் பெயர்கள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. நம்மை அடிமைப்படுத்தியவர்கள் சிவனுக்கு அடிமையானார்கள்.

- ரவி பார்கவன்

ஐரோப்பிய யூனியன் ஒப்பந்தம்! அமெரிக்க எதிர்ப்பு! இந்தியா பெறப்போகும் நன்மைகள்!

இந்தியா ஐரோப்பிய யூனியன் இடையேயான தடையற்ற வர்த்தக ஒப்பந்தம் தொடர்பான பேச்சுவார்த்தை கடந்த 27ம் தேதி நிறைவடைந்தது. இந்த ஒப்பந்தம் இந்த ஆண்டு இறுதிக்கும் அமலுக்கு வரும் என்று மத்திய வர்த்தக அமைச்சர் பியூஷ் கோயல் தெரிவித்துள்ளார்.

இந்த ஒப்பந்தத்திற்கு அமெரிக்கா எதிர்ப்பு தெரிவித்துள்ளது. இந்த வர்த்தக ஒப்பந்தம், அனைத்து ஒப்பந்தங்களுக்கும் தாய் என்று ஐரோப்பிய ஆணைய தலைவர் உர்சுலா வான்டெர் லேயன் வர்ணித்துள்ளார். இது இந்தியாஐரோப்பா இடையே பொருளாதார உறவை புதிய உச்சத்துக்குக் கொண்டு செல்வதோடு, இந்தியர்கள் அதிக அளவில் ஐரோப்பிய நாடுகளில் பணிபுரிவதற்கான வாய்ப்புகளையும் ஏற்படுத்தும் என கூறப்படுகிறது.

இந்தியா ஐரோப்பிய யூனியன் இடையே தடையற்ற வர்த்தக ஒப்பந்தம் கையெழுத்தாகியதை அடுத்து ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தில் இருந்து இந்தியாவுக்கு வரும் பல்வேறு பொருட்களின் வரி விகிதம் குறையும், முதலீடுகள், வேலை வாய்ப்புகள் உருவாகி தமிழ்நாட்டின் தொழில்நுறை, விவசாய மற்றும் தொழில்நுறைகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவும். இதில் ஐடி முதல் விவசாயம்

வரை தமிழகத்திற்கு இந்த ஒப்பந்தத்தால் என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும் என்பதை இங்கு காணலாம்

சினிபிசி தொலைக்காட்சிக்கு பேட்டி அளித்த அமெரிக்க நிதி அமைச்சர் ஸ்காட் பெசன்ட், “அவர்கள் அவர்களுக்கு எது சிறந்ததோ அதைச் செய்ய வேண்டும். ஆனால், ஐரோப்பியர்களை ஏமாற்றும் அளிப்பவர்களாக நான் காண்கிறேன்.

இந்தியா தொடர்ந்து ரஷ்யாவிடம் இருந்து கச்சா எண்ணெய்யை இறக்குமதி செய்கிறது. அதை சுத்திகரித்து ஐரோப்பிய ஒன்றியத்துக்கு விற்கிறது. இதற்காகத்தான் அமெரிக்கா, இந்தியாவுக்கு எதிராக 25% இறக்குமதியை விதித்தது. ஆனால், உக்ரைனுக்கு ஆதரவாக இருக்கும் ஐரோப்பிய யூனியன், இவ்விஷயத்தில் அமெரிக்காவுடன் இணையவில்லை. இந்தியாவுடன் வர்த்தக ஒப்பந்தத்தை செய்ய விரும்பியதுதான் இதற்குக் காரணம் என்பது இப்போது தெரிகிறது.

ஒரு ஐரோப்பியர் உக்ரைன் மக்கள் குறித்துப் பேசும்போதெல்லாம், அவர்கள் உக்ரைன் மக்களைவிட வர்த்தகத்துக்கே முன்னுரிமை அளிக்கிறார்கள் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்” என தெரிவித்துள்ளார்.



முன்னதாக, இந்த ஒப்பந்தம் குறித்துப் பேசிய அமெரிக்க வர்த்தக பிரதிநிதி ஜேமிசன் கிரீர், இந்த ஒப்பந்தத்தால் இந்தியாவுக்கே அதிக நன்மை கிடைக்கும் என்று தெரிவித்திருந்தார். ஃபாக்ஸ் நியூஸ் தொலைக்காட்சிக்கு பேட்டி அளித்த ஜேமிசன் கிரீர், “இந்த ஒப்பந்தத்தை வியூக ரீதியாக புரிந்து கொள்வது முக்கியம். அதிபர் டொனால்டு ட்ரம்ப் உள்நாட்டு உற்பத்திக்கு முன்னுரிமை அளித்து, அமெரிக்க சந்தையை அணுகும் மற்ற நாடுகளுக்கான வரியை உயர்த்தினார். இதனால், அந்த நாடுகள் தங்களின் அதிகப்படியான உற்பத்திக்கு மற்ற வழிகளைத் தேடுகின்றன.



ஐரோப்பிய ஒன்றியம் அப்படித்தான் இந்தியாவை நாடியுள்ளது. ஐரோப்பிய ஒன்றியம் வர்த்தகத்தை அதிகம் சார்ந்திருக்கிறது. அவர்களால் தங்கள் பொருட்களை தொடர்ந்து அமெரிக்காவுக்கு அனுப்ப முடியாவிட்டால், அவர்களுக்கு மாற்று வழிகள் தேவை. இந்தியா உடனான ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தின் ஒப்பந்தத்தின் சில விவரங்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். வெளிப்படையாகச் சொன்னால், இதில் இந்தியாவுக்கே அதிக நன்மை என்று நான் நினைக்கிறேன் என்று குறிப்பிடுகிறார்.

மீன் போன்ற கடல்சார் பொருட்கள் மீதான வரி 26% விருந்து 0% ஆகக் குறையும்.காலணிகள் மீதான வரி 17% விருந்து 0%ஆகக்குறையும்.ரசாயனப் பொருட்கள் மீதான வரி 12.8% விருந்து 0% ஆகக் குறையும்.ஐவுளி மற்றும் ஆடைகள் மீதான வரி 12% விருந்து 0% ஆகக்குறையும்.நுகர்வோர் பொருட்கள் மீதான வரி 10.5% விருந்து 0% ஆகக்குறையும். அடிப்படை உலோகங்கள் மீதான வரி 10% விருந்து 0% ஆகக்குறையும்.ரயில்வே, கப்பல் தயாரிப்புகள் மீதான வரி 7% விருந்து 0%ஆகக்குறையும்.பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டுப் பொருட்கள் மீதான வரி 4.7% விருந்து 0% ஆகக் குறையும்.ரத்தினங்கள் மற்றும் ஆபரணங்கள் மீதான வரி 4%விருந்து 0% ஆகக் குறையும்.

புதிய ஒப்பந்தத்தின் மூலம் இறக்குமதி வரி முழுமையாக நீக்கப்பட்டுள்ளது இதனால், தமிழகத்தின் முக்கிய ஏற்றுமதி துறைகள் அனைத்தும் நேரடியாக பலனடையும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. குறிப்பாக திருப்பூர், ஈரோடு, சேலம், கரூர் போன்ற நகரங்கள்

இந்தியாவின் துணி மற்றும் ஆடை ஏற்றுமதியின் மையமாக உள்ளன.

ஐரோப்பிய யூனியன் சந்தையில் இதுவரை 8 முதல் 12 சதவீதமாக இருந்த சங்கவரி தற்போது ஜீரோ ஆகியிருப்பதால், தமிழகத்தின் ஐவுளித்துறை உலக சந்தையில் அதிக போட்டித்திறன் பெறும். பெண்கள் அதிகமாகப் பணிபுரியும் இந்தத் துறையில் வேலைவாய்ப்பும் உயரும்.

தமிழ்நாட்டில் ஆம்பூர், வாணியம்பாடி, ராணிப்பேட்டை போன்ற பகுதிகளில் உள்ள தோல் தொழிற்சாலைகள் மற்றும் காலணி தயாரிப்பு இந்தியாவின் முக்கிய ஏற்றுமதி தளமாக உள்ளது. தற்போது இந்த பொருட்களுக்கு 10% இறக்குமதி வரி நீக்கப்பட்டதால் நேரடி சந்தை திறப்பு கிடைத்துள்ளது.

தூத்துக்குடி, நாகப்பட்டினம், கன்னியாகுமரி போன்ற கடலோர மாவட்டங்களில் உற்பத்தியாகும் இறால், நண்டு, மீன் வகைகளுக்கும் ஐரோப்பிய யூனியன் சந்தையில் நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது. இந்த ஏற்றுமதி நடைமுறைகள் எளிதாக்கப்படுவதால், மாநிலத்தின் மீன்வள ஏற்றுமதி மேலும் மேம்படும்.

பொள்ளாச்சி, தேனி, நெல்லை, தூத்துக்குடி பகுதிகளில் உற்பத்தி செய்யப்படும் தேங்காய் பொருட்கள், மிளகு, மஞ்சள், பழச்சாறு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் போன்றவற்றுக்கும் ஐரோப்பிய யூனியன் சந்தையில் தடைப்பட்டிருந்த இறக்குமதி வரிகள் குறைந்து இருப்பதால் ஏற்றுமதி மேம்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. இதனால் விவசாயிகளின் விளைபொருட்களுக்கு நல்ல விலை கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது! நல்லதே நடக்கும் என்று நம்புவோம்!

- செய்தியாளர் விஜயலட்சுமி

தமிழகத்தில் ஆச்சரியப்பட வைக்கும் அதிசயமான ஆலயங்கள்

தமிழகத்தில் ஆச்சரியப்பட வைக்கும்
அதிசயமான ஆலயங்கள் பல உள்ளன.

தஞ்சாவூர் மாவட்டம் பட்டுக்கோட்டை
அருகே உள்ள பரக்கலக்கோட்டை "அருள்மிகு
பொது ஆவுடையார் திருக்கோயில்" மிகவும்
விசித்திரமானது மற்றும் சக்தி வாய்ந்தது

லிங்கம் இல்லை... மரம் தான் கடவுள்!
இங்கே கருவறையில் நாம் வழக்கமாகப்
பார்க்கும் சிலையோ அல்லது லிங்கமோ
கிடையாது. ஒரு பிரம்மாண்டமான
வெள்ளரால் மரம் தான் இங்கே
சிவபெருமானாக வழிபடப்படுகிறது.
இறைவனே மரமாக இருப்பதால், இந்தச்
சன்னதிக்கு மேல்பக்கம் கோபுரமோ அல்லது
விமானமோ கிடையாது. அந்த மரத்தின்
இலைகளும் கிளைகளும் இறைவனுக்குக்
குடையாக இருக்கின்றன.

பகலில் மூடியிருக்கும்... நள்ளிரவில்
திறக்கும்! இந்தக் கோயிலின் மிகவிசித்திரமான
அம்சம் இதன் நடை திறக்கும் நேரம். வாரம்
முழுவதும் மூடியிருக்கும் இந்தக் கோயில்,
திங்கட்கிழமை இரவு 12 மணிக்கு மேல்
(அதாவது செவ்வாய்க்கிழமை தொடங்கும்
நள்ளிரவு) மட்டுமே திறக்கப்படுகிறது.
நள்ளிரவில் சுவாமிக்கு அபிஷேக
ஆராதனைகள் நடைபெற்று, அதிகாலை
சூரிய உதயத்திற்குள் நடை சாத்தப்படும்.

வருடத்தில் ஒரே ஒரு நாள் பகல் தரிசனம்!
திங்கட்கிழமை நள்ளிரவு தவிர, வருடத்தில்
ஒரே ஒரு நாள் தைப்பொங்கல் அன்று
மட்டும் அதிகாலை முதல் மாலை வரை
நடை திறந்திருக்கும். அன்றைய தினம் சூரிய
ஒளி நேரடியாக மூலவர் மீது விழுவது
கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும்.

வெளியே மட்டும் விநாயகர் சன்னதி
உண்டு. மற்ற தெய்வங்களின் சிலையோ
சன்னதியோ இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்க
அம்சம். "நீதி வழங்கும் தலம்" இது என்று
அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையால் மக்கள்
தங்கள் குறைகளைச் சீட்டு எழுதி மரத்தில்



கட்டும் வழக்கமும் உள்ளது. அது நிறைவேறி
இருக்கிறது என்று இங்கு வந்து செல்லும்
பக்தர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

தஞ்சை மாவட்டம் பட்டுக்கோட்டையில்
இருந்து 12 கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ள
பரக்கலக்கோட்டையில் இந்தக் கோயில்
அமைந்துள்ளது.

சீனாவில் கரப்பான் பூச்சி பண்ணைகள்!

சீனாவில் இருந்த ஜினான் எனும் நகரில் ஏராளமான உணவகங்கள் உள்ளன. அங்கே உள்ள ஷான்டாங்கியாவோபின்' (Shandong Qiaobin) என்ற நிறுவனம் மிகப்பெரிய கரப்பான் பூச்சி பண்ணையை நடத்தி வருகிறது. இங்கு நாளொன்றுக்கு நகரின் உணவகங்களில் இருந்து சேகரிக்கப்படும் சுமார் 50 டன் உணவுக்கழிவுகள் கரப்பான் பூச்சிகளுக்கு உணவாக அளிக்கப்படுகின்றன.

உணவகங்களில் மீதமாகி தூக்கி வீசும் உணவை சேகரித்து கொண்டுவந்து இரையாக போட்டு கரப்பான் பூச்சிகளை வளர்க்கிறார்கள்.

ஒன்று அல்ல, இரண்டு அல்ல. ஆண்டுக்கு 100 கோடி கரப்பான் பூச்சிகள் இந்த ஒரு பண்ணையில் மட்டும் வளர்க்கப்படுகின்றன.

கரப்பான் பூச்சிகள் பண்ணையில் இருந்து தப்பி ஊருக்குள் போய்விடாமல் இருக்க பண்ணையை சுற்றி அகழி தோண்டி நீரோட்டம் இருப்பது போல் செய்துள்ளனர், அதில் மீன்கள் வளர்க்கப்படுகின்றன. அவற்றுக்கு உணவும் அதே கரப்பான் பூச்சிகள் தான்.

இத்தனை கரப்பான் பூச்சிகளை வளர்த்து என்ன செய்கிறார்கள்?

கோழி மற்றும் பன்றித்தீவனம் தான். கரப்பான் பூச்சிகள் நல்ல புரதம் நிரம்பிய உணவு. பண்ணையின் வெற்றியை பார்த்துவிட்டு சீனா முழுக்க இதேமாதிரி நூறு பண்ணைகள் துவக்கப்பட்டுள்ளன. இதில் குட்டாக்டர் எனும் பண்ணை ஏ.ஐ ரோபோக்களை பயன்படுத்தி கரப்பான் பூச்சி விவசாயம் செய்கிறது. உலகிலேயே மிகப்பெரிய கரப்பான் பூச்சி பண்ணையான இதில் ஆண்டுக்கு 600 கோடி கரப்பான்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன

சிச்சாங்கில் உள்ள குட்டாக்டர் பண்ணை முழுக்க முழுக்க செயற்கை



நுண்ணறிவு (Artificial Intelligence) மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. அங்குள்ள வெப்பநிலை, ஈரப்பதம் மற்றும் உணவு விநியோகம் ஆகியவற்றை சென்சார்கள் மற்றும் ரோபோக்கள் கண்காணிக்கின்றன. மனித நடமாட்டம் மிகக் குறைவாகவே அங்கு இருக்கும்.

நிலப்பரப்பில் கொட்டப்பட்டு மீத்தேன் வாயுவை உருவாக்கும் உணவுக்கழிவுகளை, இந்தப் பூச்சிகள் பயனுள்ள புரதமாக மாற்றுகின்றன. இது ஒரு சிறந்த 'வேஸ்ட் மேனேஜ்மென்ட்' முறையாகப் பார்க்கப்படுகிறது.

கரப்பான் பூச்சிகளில் இருந்து எடுக்கப்படும் ஒருவகை திரவம் (Ethanol extract) காயங்களை விரைவாக ஆற்றும் குணம் கொண்டிருப்பதாக சீன மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதற்காகச் சீன அரசாங்கம் கணிசமான நிதியுதவியும் அளித்து வருகிறது.

கரப்பானுக்கு நோய், நொடி, வியாதிகள் எதுவும் வருவதில்லை. வெடினரி டாக்டர்கள் தேவையில்லை. பராமரிப்பு அவசியம் இல்லை. சோறுகண்ட இடமே சொர்க்கம் என ஜாலியாக இருட்டான ஈரப்பதம் உள்ள அறைகளில் குதிபோட்டுக்கொண்டு விதவிதமான உணவகங்களில் சமைக்கப்படும் உணவை உண்டு, இனப்பெருக்கம் செய்து வளர்கின்றன.

- கலை இயக்குநர் மகேந்திரன்

மனிதனை சாதிக்க வைப்பது அவன் மனதின் சக்தியே!

தாமரை இலைத் தண்ணீர். அன்பைவிதைத்தவனுக்கு அறுவடை செய்ய நேரமில்லை..போதுமென்ற மனிதற்கு வானம் பரிசாக கிடைக்கிறது. நிறைவேறாத ஆசைகள் நிறைவேறாத கனவுகளை கூட.. எண்ணங்களால் மட்டுமே தொட்டிட இயலும்..

எண்ணங்கள் ஒன்றே நம் வாழ்வை அழகாக்கும்!_ யாரோ முடக்கி வைக்க; யாருடைய சிறகினையும் நீங்கள் கையேந்தியில்லை.._

பறப்பதற்கென ஆயத்தமாகி விட்டீர்களென நீங்களாகவே உணர்வதே போதுமானது!

கிரேக்க நாடு. ஒரு முறை கடவுள்கள் எல்லாம் அங்கே ஒன்று கூடினார்கள். மனிதனின் சக்தி அதிகரித்துக் கொண்டே போவதால் தங்கள் மதிப்பு குறைவதைப் பற்றி ஆராய வேண்டும் என்று தீர்மானித்தார்கள். இந்தச் சக்தியை மனிதன் இனி அடையாதபடி மறைத்து வைப்பதற்கான வழிகளைக் காண அவர்கள் அங்கு கூடினார்கள்.

ஒருவர் தீவிரமாக ஒரு வழியைச் சொன்னார், "மிக உயர்ந்த மலையின் உச்சியில் வைத்து அவன் எட்டிப் பிடிக்க முடியாதபடி செய்துவிடலாம்."

அவர் கூறியதை இன்னொருவர் கேலி செய்தார். "மிக உயர்ந்த உச்சிகளையும் மனிதன் தொட்டுவிட்டான்.

நினைத்தால் எந்த சிகரத்தையும் அவன் தொட்டு விடுவான். எனவே, மலை உச்சி பாதுகாப்பற்றது."

மூன்றாமவர், "ஆழமான கடலில் அதை மறைத்து வைத்தால் அவன் அதைக் கண்டறிய மாட்டான்" என்றார். அவர்களில் புத்திசாலி ஒருவர், "ஆழ்கடல் நிபுணர்கள் அதற்கான உபகரணங்களால் கண்டறிந்து விடுவார்கள். அப்படி மறைப்பதும் பாதுகாப்பற்றது" என்றார். இன்னொருவர் ஒரு புதிய யோசனையைக் கூறினார், "மனிதன் இருளைக் கண்டு பயப்படுவான். அதனால் அடர்த்தியான காட்டுக்குள் பயப்படுவான். அங்கே மறைத்து வைக்கலாம்" என்றார். அவன் செல்லப்

விரைவாக "மனிதன் மரங்களை எவ்வளவு வெட்டுகிறான், காடுகள் அழிக்கப்பட்டுள்ளன. விரைவில் மரங்களே இல்லாமல் போகும்" என்றார் இன்னொருவர்.

இறுதியில் ஒருவர் நிதானமாகச் சொன்னார், "மனிதன் தேடிப் பார்க்காத ஒரே இடம், அவன்தான். தனக்கு வெளியேதான் அவன் எப்போதும் தேடுவான். உள்ளே தேடமாட்டான். எனவே, பாதுகாப்பான ஒரே இடம் அவன் மனதுதான்" என்றார்.

எல்லாக் கடவுள்களும் அந்தச் சக்தியை மனிதனுக்குள்ளேயே மறைத்து வைக்க ஒப்புக்கொண்டனர். அன்றிலிருந்து அங்கேதான் அது இருந்து வருகிறது.

கிரேக்கக் கடவுள்கள் பொறாமைப்பட்ட அந்தச் சக்தி என்ன, அவன் மனதின் சக்தியும், அவனால் அவன் செய்யக்கூடிய செயல்களும் தான்.

எப்படிச் செய்வது, எப்படிச் சாதிப்பது என்பது அவரவர் மனதுக்குள்ளேயே இருக்கிறது.

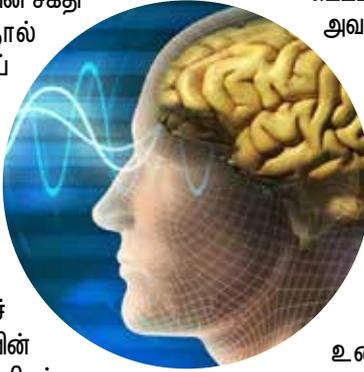
பிழைகள் களையப்படவில்லை எனில். அதற்கான விலை, உங்களிடம் இருக்கும் எல்லாவற்றையும் எடுத்துக் கொள்ளும்.

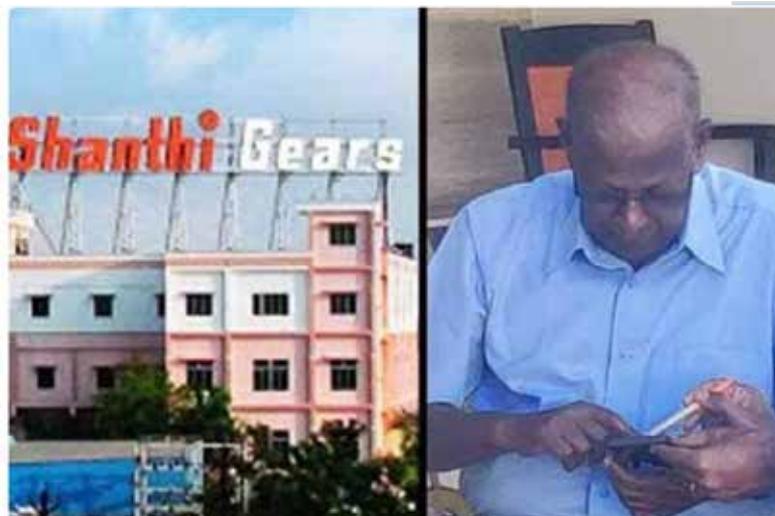
உன் மதிப்பை முடிவு செய்ய வேண்டியது நீ தான்... உன்னைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் அல்ல..

வாழ்க்கையில் சில பாடங்கள் உண்டு. அதை எல்லோரும் உணரும் கட்டம் வரும். சிலருக்கு வந்து போகும். பலருக்கு ஆறாத ரணங்கள் தரும். இங்கேயும் ஒரு சாதாரணமான மனிதனையும் ஏற்படும் சூழல் மாற்றி மாற்றி வைக்கிறது. நாம் ஒன்று நினைத்தால் வாழ்க்கை விளையாட்டில் போய்ச் சேருகிற இடம் வேறு ஒன்றாக இருக்கிறது. எவ்வளவோ கஷ்டங்கள் அனுபவிக்கிறோம், சிக்கல்களிலிருந்து விடுபட தவிக்கிறோம். இத்தனைக்கும் நடுவில் தாமரை இலைத் தண்ணீர் போல இங்கேயுள்ள வாழ்க்கையில் ஒரு நம்பிக்கை இருக்கிறதே அது தான் தன் நம்பிக்கை வாழ்க்கை வாழ்வது எப்படி என்று புலம்பாதே. காலையில் கூட்டிலிருந்துப் புறப்படும் பறவைக்கு இரை கிடைக்கும் இடம் தெரிந்தாப் பறக்கிறது..

முயற்சி தான் வாழ்க்கை. தூரம் என்று எந்தப் பறவையும் சொல்வதில்லை.. மழை வந்தாலும் மற்றக் கூடுகளுக்குச் செல்வதில்லை... பெரியது உலகு, அதை விடப் பெரியது பறவையின் இறகு...

கண்ணதாசன் எழுதிய 'மனிதன் நினைப்பதுண்டு' என்ற பாடலை அடிக்கடி கேளுங்கள்!





கோவை தொழிலதிபர்; வாழும்போதே பெருமை! வாழ்ந்த பின்பு பத்மஸ்ரீ கௌரவம்!

ஒருவர் செய்த சமூக சேவைக்காக, அவர் இறந்த பிறகு அவருக்கு பத்மஸ்ரீ விருது கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. காரணம் வேறில்லை. இருக்கும்போது கொடுத்திருந்தால் அவர் ஏற்றிருக்கமாட்டார் என்பதுதான். பெருமிதத்துக்குரிய இந்த அறிமுகத்துக்குச் சொந்தக்காரர், சாந்தி கியர்ஸ் நிறுவனர் சுப்பிரமணியம். கடந்த டிச., 11 அன்று அவர் மறைந்த பின்புதான், அவர் செய்த சமூகசேவை, ஊர், உலகமெல்லாம் பேசப்பட்டது.

பொறியியல் தொழில்நுட்பத்தில் கோவைவாசிகள், விற்பன்னர்கள் என்றால் சுப்பிரமணியம் வித்தகர். பி.எஸ்.ஜி., தொழில் நுட்பக் கல்லூரியில் பகுதி நேர விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றிக் கொண்டே, சிறிய அளவில் லேத் அமைத்து, படிப்படியாக முன்னேறி, சாந்தி கியர்ஸ் என்ற கியர் நிறுவனத்தை உருவாக்கி, உலகின் முதல் தரமான கியர் நிறுவனமாக உச்சம் தொட வைத்தவர். கோவையின் 'கியர்மேன்' என்று தொழிலாளர்களால் கொண்டாடப்பட்டவர்.

பல கோடி ரூபாய் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்த நிலையில், தனக்குக் கிடைத்த செல்வத்தை பகிர்ந்து வாழ நினைத்து சமூகசேவையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டவர் சுப்ரமணியம். சாந்தி கியர்ஸ் பங்களில் பெட்ரோல், டீசல் போட்டால், வண்டிக்கு எந்தப் பிரச்சினையும் வராது; ஒரு துளி அளவு குறையாது என்பது கோவை மக்களின் நம்பிக்கை மட்டுமில்லை; என்றும் மாறாத உண்மை. பத்து ரூபாய் இருந்தால் காலையில் பசியாறிவிடலாம்.

ஒரு ரூபாய்தான் ஒரு இட்லி. மதியம் வயிற்றையும் மனதையும் நிறைக்கும் சாப்பாடு, வெறும் 18 ரூபாய்தான்.

ஜி.எஸ்.டி., நடைமுறைக்கு வந்தபோது, எல்லோரும் விலையை ஏற்றியபோது, அந்த வரியையும் தன் பங்கில் ஏற்று, சாப்பாட்டின் விலையைக் குறைத்தவர். வாங்கிச் சாப்பிடும் வசதியே இல்லாதவர்கள் பல நூறு பேருக்கும் தினமும் இரண்டு வேளை அன்னமிட்ட அண்ணல்.

அதிகாலையில் சாய்பாபா காலனியில் மகனிடம் 20 ரூபாய் வாங்கிக்கொண்டு, அங்கிருந்து பஸ் ஏறி, சாந்தி கியர்ஸ் வந்து, காலையும், மதியமும் இலவச உணவை வாங்கிச் சாப்பிட்டு விட்டு, இரவில் தங்குவதற்கு மட்டும் வீட்டுக்குப் போகும் ஒரு மூதாடி அவர். கடந்த ஆண்டில் சுப்பிரமணியம் இறந்தபோது, அவர் கதறிய கதறல் தான், சுப்பிரமணியம் வாழ்ந்த வாழ்க்கைக்கான அடையாளம். மருந்துகளுக்கு 20 சதவீதம் சலுகை, மூன்றில் ஒரு பங்கு கட்டணத்தில் ஸ்கேன், குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுப் பூங்கா என்று வெளியுலகிற்குத் தெரிந்து, அவர் செய்த சேவைகளை விட, பறவைகளுக்கான பழத்தோட்டம், கிராமங்களுக்கு தரமான தார்ச்சாலை என்று யாரும்றியாத சேவைகளின் பட்டியல் வெகுநீளம். அதனால் சுப்ரமணியத்துக்கு விருது கொடுத்ததை கொண்டாடுகிறது கோவை.

பத்மஸ்ரீ விருது சுப்பிரமணியம் போன்ற மாமனிதர்களுக்குத் தரப்படுவதன் மூலமாக, பத்மஸ்ரீ விருது மேலும் கவரவம் பெற்றிருக்கிறது. இப்போதும் கூட இந்த விருதை அவரது குடும்பத்தினர் வாங்கியிருந்தாலும் அதைப் பற்றி பெருமையாக ஒரு வார்த்தை சொல்லவும் தயாராக இல்லை. சாந்தி கியர்ஸ் குடும்பம்...என்றைக்கும் ததும்பாத நிறைகுடம்!

- முத்தராஜ்

தெருவெங்கும் திருக்குறள்!

மனிதன் வாழ்வியலை சொன்னது திருக்குறள். அதில் சொல்லாத பொருளே இல்லை என்று சொல்லலாம். மனித வாழ்வின் அடிப்படையான அறம், பொருள், இன்பம் பற்றி தனது குரளின் மூலம் வாழ்க்கை நெறியை வளமாக வழி வகுத்த தந்திருக்கிறார் திருவள்ளுவர்.

அரங்கங்களிலும், அரசு அலுவலகங்களிலும் மட்டுமே உலா வந்த திருக்குறள் என்று தெருவெங்கும் பவனி வருகிறது என்ற சொல் மிகையானது அல்ல.

இதற்காக தனி ஒரு whatsapp குழுவும் வாலாஜாபாத் திரு. கருணாநிதி அவர்கள் நடத்தி வருகிறார். இந்தக் குழுவில் ஆயிரக்கணக்கானோர்



இருக்கிறார்கள் ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் திருக்குறள் பரப்பும் பணியில் எவ்வாறு ஈடுபட்டோம் என்பதை இதில் பதிவிடுகிறார்கள்.

கருர் மாவட்டம் அரவக்குறிச்சி ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளி தலைமை ஆசிரியர் மு. சாகுல் ஹமீது அவர்கள் தனது மாணவன் தனுஷ் என்பவர் திருக்குறளை சொல்லி ஒரு லிட்டர் பெட்ரோல் பரிசாக பெற்றதாக பதிவிட்டார்.

இந்த குழுமத்தில் காஞ்சிபுரத்தைச் சேர்ந்த காவல் அலுவலர் திரு. ஜெயசங்கர் தினந்தோறும் ஒரு திருக்குறளை சொல்லி அதன் பொருளையும் சொல்லி வீடியோ பதிவிடுகிறார். பொதுவாக வாகன ஓட்டிகள் லைசென்ஸ் இல்லாத போதும் அல்லது விதிமுறைகளை மீறும்



போதும் அவர்களை பிடித்து அபராதம் விதித்து அனுப்புவது போக்குவரத்துத் துறை எடுக்கும் நடவடிக்கை என்பதை நாம் அறிவோம். ஆனால் இவர் அபராதத்தோடு இரண்டு திருக்குறளை சொன்னால் மட்டுமே மேற்கொண்டு செல்ல அனுமதிக்கிறார். இது அந்த பகுதி மக்களிடையே மிகுந்த வரவேற்பை பெற்றுள்ளது.

படிக்கும் மாணவர்களிடையே குறிப்பாக அரசு பள்ளி மாணவர்கள் திருக்குறளை படிப்பதிலும் மனப்பாடமாக ஒப்பிப்பதிலும் உற்சாகமாக செய்து வீதி தோறும் உலா வரும் திருக்குறள் ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனிடம் சென்று சேர வேண்டும் என்பது அனைவரின் விருப்பம்.

- த.கு.கருணாநிதி

(ஆசிரியர் ஓய்வு) வாலாஜாபாத்





மன அழுத்தத்தின் டோபாது சிந்திக்காதீர்கள்!

கிடைக்கும் வரை தேடு. நம்மை விட குணத்தில் உயர்ந்தவர்களிடமும், பணத்தில் குறைந்தவர்களிடமும் பழகுவது சிறப்பு.

மனிதர்களுக்கு சுதந்திரம் மட்டுமே தேவை. ஆனால் அதனுடன் வரும் பொறுப்புகளை ஏற்க அவர்கள் தயாராக இல்லை.

பெண்கள் கொடுக்கும் சுதந்திரம் ஆண்களை கம்பீரமாகக் காட்டும். ஆண்கள் கொடுக்கும் சுதந்திரம் பெண்களை அழகாகக் காட்டும்.

ஒரு சிலவற்றை ஆராய்ந்து மனதைப் புண்படுத்திக் கொள்வதை விட, அனைத்தும் நமக்கான படிப்பினை என்று எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், வாழ்க்கை சிறப்பாய் இருக்கும்.

எதுவும் இல்லாதவனுக்கு எது கிடைத்தாலும் அது சந்தோஷம்..

எல்லாம் இருப்பவனுக்கு எது கிடைத்தாலும் அது அலட்சியம்..

கிடைக்கும் வரை தேடு, தேடிப் பழகு, உனக்கானது எங்கே இருந்தாலும் உன்னை வந்தடையும். ஆனால் அது தானாக வரும் என்று மனக்கணக்கு போடாதே. உனக்கு வேண்டும் என்றால் அதை அடைய முழு முயற்சியில் ஈடுபட்டு வெற்றி நிச்சயம்...

மன அழுத்தத்துடன் சிந்திக்காதீர்கள்.. அது ஒருபோதும் வெற்றியைத் தராது.. புன்னகையோடு

சிந்தித்துப் பாருங்கள்.. வெற்றி பெறுவீர்கள்.

தினமும் நீங்கள் உங்களுக்கே ஊக்கம் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள், வேறு யாரையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள் அப்போழுதுதான் வாழ்க்கையில் ஜெயிக்க முடியும்.

உண்மையாக இருப்பவருக்கு ஊரே பகையாய்ப் போய்விடும். பொய்யாய் நடப்பவருக்கு அந்த ஊரே உறவாய் நிற்கும். இது தான் இன்றைய நிலை.

இங்கே நல்லதுக்கும் நல்லவர்களுக்கும் காலம் இருக்கிறதா என்பது தெரியவில்லை, ஆனால் நடப்பவர்களுக்கும் நடப்பிற்கும் நல்ல காலம் உள்ளது எனப் புகிறது. சில மனிதர்களுக்கு தன்னால் முடிந்ததை பிறருக்கு உதவிட்டால் தூக்கம் வராது, சில மனிதர்களுக்கு தன்னால் முடிந்தவரை

பிறருக்கு உபத்திரவம் தராவிட்டால் தூக்கம் வராது.

ஒருவர் கடவுளிடம் கேட்டார் எல்லாம் ஏற்கனவே விதியில் எழுதப்பட்டிருந்தால், நான் ஏன் முயற்சிக்க வேண்டும் என. கடவுள் சிரித்துக்கொண்டே சொன்னார்..

சில பக்கங்களில் நான், "உன் முயற்சி போல" என்றும் எழுதியிருக்கிறேன்.

உங்களுடைய முன்னேற்றத்திற்காக பிறருடைய அங்கீகாரம் தேவையில்லை... மாறாக, திறன்களுக்குநீங்களே அங்கீகாரம் கொடுத்து, சிறந்த முன்னேற்றத்தை அடையுங்கள்! மன அழுத்தத்தின் போது சிந்திக்காதீர்கள்!

16 செல்வங்களும் அவைகளைப் பெரும் வழிகளும்!



16 வகை செல்வங்கள் என்பது...

1. புகழ்
2. வெற்றி
3. பணம் (பொன்)
4. இரக்கம்
5. அறிவு
6. அழகு
7. கல்வி
8. நோயின்மை
9. வலிமை
10. நல்விதி
11. உணவு
12. நன் மக்கள்
13. பெருமை
14. இனிமை
15. துணிவு
16. நீண்ட ஆயுள்

இந்த 16 செல்வங்களைப் பெறும் வழிகள்:

1. புகழ்

யாரும் புகழோடு தோன்றுவதில்லை. செய்யும் செயலிலும், நடக்கும் விதங்களிலும், நன்னடத்தை மற்றும் உதவி மனப்பான்மையான குணங்களைப் பொறுத்து தான் புகழ் கிடைக்கும்.

2. வெற்றி

வெற்றி என்பது பிறரை தோற்கடித்து நாம் வெற்றி பெறுவது அல்ல. நம்மை நாமே வெற்றி கொள்வதாகும். இன்றைய நிலையை விட நாளைய நிலைமை உயர்த்துவதற்கு கடின உழைப்பும், விடாமுயற்சியும்

மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

3. பணம் (பொன்)

செழிப்பான வாழ்க்கைக்குத் தேவையானவைகளில் பணமும், பொன்னும் ஆகும். அவற்றைப் பெறுவதற்குச் சிறந்த வழிகள் தொழில் செய்வது அல்லது நல்ல வேலைக்குச் சென்று சம்பாதிப்பது.

4. இரக்கம்

இருப்பவர்களுக்கு கொடுக்கிற மனமில்லை. மனிதருட்பவர்களுக்கோ கொடுப்பதற்கு ஏதுமில்லை. இது தான் இன்றைய நிலை. அன்பு காட்டுவது, அரவணைப்பிற்கு கூட பணம் கேட்கும் காலம். இருப்பினும் வெகு சிலர்ஹி இரக்கம் காட்டி பல ஏழைகளுக்கு உதவி செய்து இறைவனைப்போல் தரிசனம் தந்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

5. அறிவு

கல்வியும், அறிவும் வேறு வேறு என்று உணர

வேண்டும். படித்துத் தெரிந்து கொள்வது கல்வி. அறிவோ பார்த்து, கேட்டு, அனுபவப்பட்டு வருவது. அறிவுடையோருக்கு கல்வி குறைவாக இருந்தாலும் எந்த நேரத்தில் என்ன செய்தால் வாழ்க்கை நன்றாக வாழ முடியும் என்பதில் அதிக அறிவு இருக்கும்.

6. அழகு

பார்த்தவடன் கவருகின்ற தன்மையை அழகு என்று பெரும்பாலோர் எண்ணிக்கொண்டு சற்று கருப்பாக, குண்டாக இருப்பவர்கள் 'தாங்கள் அழகில்லையே' என்று தாழ்வு மனப்பான்மையோடு வாழ்ந்து வருகின்றனர். ஆனால் அவர்களுக்குள் பலவகையான அழகுகள் இருப்பதை தெரிந்துகொண்டால் இந்த மாதிரி தாழ்வுமனப்பான்மை எண்ணங்கள் வரவே வராது. சில வகை அழகுகள் இதோ! குரல் இனிமை, கவரும் பேச்சு, தாளம் போட வைக்கும் பாட்டு, நளினமான நடனம், உடை அழகு, அறிவு, அன்பு, கருணை காட்டுதல் இன்னும் பல.

7. கல்வி

கல்வி பெரிதாக தேவைப்படாவிட்டாலும் அடிப்படை கல்வி மிகமிக அவசியம். அதுவும் படித்து மனப்பாடம் செய்யும் ஏட்டுக் கல்வி வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு உதவாது. அதோடு செய்முறை பயிற்சி வளமான துணையோடு கையும் கொடுக்கும். வளமான வாழ்க்கைக்கு ஏதாவது ஒரு கைத்தொழிலை கற்றுக்கொள்வது நல்லது.

8. நோயின்மை

நல்ல உணவு, சிந்தனை மற்றும் செயல் நோயற்ற வாழ்வுக்கு ஆணிவேராகும். 'நோயின்மை' ஒருவன் வாழ்நாளில் பெற்ற விலைமதிப்பில்லாத பொக்கிசமாகும். எங்கே நோய் இல்லையோ அங்கே மகிழ்ச்சி பொங்கி வழியும்.

9. வலிமை

உடல் வலிமை பெற உடற்பயிற்சியும், மனவலிமை பெற தியானம் மற்றும் தன்னம்பிக்கை வேண்டும். வலிமை பெற அதிக நேரம் செலவழிக்க வேண்டியதில்லை. வெறும் 5 முதல் 10 நிமிடங்களே போதுமானது.

10. நல்விதி

நல்ல எண்ணமும், செயலும் நல்விதிக்கு அடிப்படை காரணமாக விளங்குகின்றது. 'விதி' என்பது கஷ்டம் தருவது மட்டுமல்ல. நன்றாக மகிழ்ச்சியோடு இருப்பது கூட விதியாகும். ஆக விதி என்பது உன் கையில் தான் இருக்கின்றது. அதை நமக்கு சாதகமாக

ஏற்படுத்திக்கொள்வது நமது புத்திசாலித்தனத்தில் இருக்கின்றது.

11. உணவு

உடை, இருப்பிடம் முக்கியமானதாக இருந்தாலும் வேளா வேளைக்கு நல்ல உணவு உண்ணுவது அவசியம் வேண்டும். உணவு , உடலும் அருவும் வளர்வதற்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருப்பதாகும்.

12. நன் மக்கள்

பொதுவாக குழந்தையாக இருக்கும்போது சூது, வாது ஏதும் தெரிவதில்லை. தீ ஜுவாலை கூட கவர்ச்சி மிக்க பொருளாகத் தெரியும். தீ கங்கு கூட சாப்பிடும் பழமாகத் தெரியும். ஆனால் அவர்களை நன்மக்களாக வளர்ப்பது பெற்றோர் கையிலும், சிறந்தவர்களாக உருவாக்குவது ஆசிரியர்கள் கையிலும் , அவர்களை நன்றாக உபயோகித்துக் கொள்வது மக்கள் கைகளிலும் இருக்கின்றது.

13. பெருமை

பிறர் பெருமைபட வாழ்தல் ஒரு மனிதனுக்கு வாழ்நாளில் சாதனையாகும். ஆனால் 'தற்பெருமை' என்பது அறவே விரும்பத் தகாததாகும். பெரும்பாலும் தற்பெருமை பேசுபவர்களைச் சுற்றிலும் ஒரு கூட்டம் வெறும் பணத்திற்காகவும், பதவிக்காகவும் வேறு பல எதிர்பார்ப்போடும் இருப்பார்கள். உண்மையான பெருமை என்பது சர்க்கரையைத் தேடி எறும்பு வருவது போல நல்ல செயல்களைச் செய்யும் போது பெருமை தானாக தேடி வரும்.

14. இனிமை

பேச்சில் இனிமை, நன்மைக்களிடம் பழகுவதில் இனிமை, சொற்களில் இனிமை, எழுதுவதில் இனிமை ஆகியவைகள் என்றுமே நன்மதிப்பும், மரியாதையும் கிடைக்கும்.

15. துணிவு

துணிவு இல்லையேல் வெற்றி இல்லை. திட்டமிடுதல் துணிவுக்கு அடித்தளம். திட்டம் சரியாக இருந்தால் எந்த செயலையும் துணிவோடு செய்யலாம். வெற்றி பெறலாம்.

16. நீண்ட ஆயுள்

மேற்கூறிய எல்லா செல்வங்களை பெற்றுவிட்டால் நீண்ட ஆயுளுக்குத் துணையாய் இருக்கும்.

- தகவலை அனுப்பியவர் வினையாட்டு உலகம் குருசாமி



புண்ணியம் தருவது அன்னதானம் - வள்ளலார்!

மிக கடும் தோஷங்களையும் குறைக்கும் மகத்தான சக்தி அன்னதானத்திற்கு உண்டு. அன்னதானம் ஒருவரின் பசியைப் போக்குவது எவ்வளவு புண்ணியம் வாய்ந்த செயல் என்று வள்ளலார் பெருமான் பகன்றதை இங்கே படித்துப் பாருங்கள். அன்னதானம் செய்யுமிடத்தில் அருளும், அன்பும் தழைத்தோங்கும், தர்மதேவதை அவ்விடத்தில் நித்தியவாசம் செய்யும். கல்வி, செல்வம், ஞானம், மகிழ்ச்சி என அனைத்து நன்மைகளும் கிடைக்கும். என்றும் நம்மைப் பாதுகாத்து துணை நிற்கும்.

அன்னமிட்டு புண்ணியம் செய்பவர்கள் அரசாங்கத்தால் மதிக்கப்படுவர். அவர்களின் வயலில் விளைச்சல் அதிகரிக்கும். வியாபாரம் தடையின்றி நடந்து பெரும் லாபம் கிடைக்கும். அவர்கள் வீட்டில் திருட்டு நடக்காது. விரோதிகளினால் சிறிதும் பயம் ஏற்படாது.

பசித்தவர்களுக்கு உணவிட்டவனை கோடைகால சூரியன் கூட வருத்தமாட்டான். வெம்மை மிக்க மணலும் வருத்தாது. மழை, நெருப்பு, காற்று என்று பஞ்சபூதங்களாலும் சிறுதீங்கும் உண்டாகாது. பசி நீங்கினால் உள்ளம் குளிரும். சித்தம் தெளியும். அகமும் முகமும் மலரும். உள்ளும் புறமும் களை உண்டாகும். கடவுள் நம்பிக்கை துளிர் விடும். தத்துவம் தழைக்கத் துவங்கும். பசி என்பது ஏழைகளின் உடலில் பற்றி எரியும் நெருப்பு. அறிவாகிய விளக்கை அணைக்க முயலும் விஷக்காற்று. பாய்ந்து கொல்லப் பார்க்கும் புலி. உச்சி முதல் பாதம் வரை பாய்ந்து பரவும் விஷம்.

பசித்த உயிர்களுக்கு உணவளித்தும், உயிர்க்கருணை செய்தும் ஜீவகாருண்ய நெறியைப் பின்பற்றினால், தனிப்பெருங்கருணையோடு விளங்கும் அருட்பெருஞ் ஜோதியாகிய ஆண்டவரின் அருளுக்குப் பாத்திரமாகலாம்.

உண்மையான அன்புடன் ஒளிவிடவில் அவரை வழிபாடு செய்ய வேண்டும். தெய்வ வழிபாட்டில் ஜீவ இம்சைக்கோ, உயிர்ப்பலிக்கோ சிறிதும் இடம் இல்லை. அன்பு நெறியில் அமையும் வழிபாடே உயர்ந்த வழிபாடாகும்.

மனிதன் வேற்று நாட்டினரிடத்தும், வேற்று மதத்தினரிடத்தும் மட்டுமின்றி உயிரினங்கள் அனைத்தின் மீதும் அன்பு கொள்ள வேண்டும். இதுவே ஜீவகாருண்ய

ஒழுக்கமாகும். எந்த நேர உணவிலும், எந்த வகையிலும் மாமிசம் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது, எப்படிப்பட்ட உணவாக இருந்தாலும் குறைத்தே சாப்பிட வேண்டும். பசி எடுக்கவில்லையென்றால் உணவு எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

ஆனால், இந்தக் காலத்தில் அன்னதானம் பண்ணினால் கூட வாங்குவதற்கு தகுதியான ஆட்கள் கிடைப்பதில்லை.



பெரிய கோவில்களில் எல்லாம் அன்னதான திட்டம் வந்துவிட்டது. திருவண்ணாமலையில் உணவு ஏதாவது கொடுத்தால் காசு இருந்தால் கொடுக்கலாமே என்று கேட்கும் சாதுக்கள் தான் அதிகம். அந்த அளவுக்கு அவர்களைப் பொறுத்தவரை உணவுக்கு பஞ்சமில்லை. அதனால் அன்னதானம் செய்ய நினைப்பவர்கள் ஏதாவது நல்ல கோவில்களின் அன்னதான திட்டத்திற்கு உதவி செய்தால் கூட போதுமானது. அல்லது அனாதை / முதியோர் காப்பகங்களுக்கு நன்கொடை அளிக்கலாம். அல்லது பசவிற்கு வாழைப்பழம் அல்லது அகத்தி கீரை வாங்கி கொடுக்கலாம். இப்படி வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம் அன்னதானம் செய்து வர, அவரவர் ஜாதகத்தில் உள்ள தோஷங்கள்

படிப்படியாக குறைந்து, புண்ணிய பலன்கள் அதிகரிக்கும். வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமும் கிடைக்கும். மனசும் வயிறும் குளிர கிடைக்கும் அந்த ஜீவன்களின் வாழ்த்து , நம் புண்ணிய பலன்களின் தட்டை கணப்படுத்தி, பாவ பலன்களின் தட்டை லேசாக்குகிறது.

நிஜமாகவே பசிக்கு துடித்துக் கொண்டு இருக்கும் ஜீவன், உங்கள் முன் கையேந்தும்போது இறைவன் உங்களை சோதிக்கிறான் என்பதை மனதில் வைப்புங்கள். அந்த நேரத்தில் , உங்களால் உதவ முடிந்த சூழல் இருந்தும், முகத்தை திருப்பிக் கொண்டு சென்றால் அது நமக்கு புண்ணியம் கிடைக்கவிருக்கும் ஒரு வாய்ப்பை தவிர்ப்பதற்கு சமம். நம் வீட்டில் ஏதாவது விசேஷம் , விருந்து என்றால் கூடி இருக்கும் விருந்தினர்களை மட்டும் கவனித்து, பசிக்கு துடிக்கும் எளியவர்களை தூரத்தி அடிப்பது கொடிய பாவம். அது போன்று வருபவர்களுக்கு சபையில் வைத்து உணவு அளிக்க வில்லை எனினும், தனியாக அவர்களுக்கு கொடுத்து அனுப்ப முயற்சிக்கலாமே.

சளி வெளியேற்றனால் தடுக்காதீர்கள்!

சளியை புரிந்து கொள்ளுங்கள். சளி என்பது நுரையீரலில் ஊற்றெடுக்கும் திரவம் இல்லை. அது உடல் முழுக்க உள்ள கழிவுகளை நீர்மமாக மாற்றி நுரையிரல் வழியாக வெளியேற்ற உருவாக்கப்பட்ட நமது நண்பன்..

இத்தகைய சிறப்பு மிக்க ஒன்றை எதிரி போல பார்ப்பது தவறு. நமது உடல் மேல் நமக்கு அக்கறை இல்லாமல் நவீன மருத்துவத்தை தீவிரமாக நம்பி எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் சளி என்ற கழிவு வெளியேற்றும் திரவத்தை நுரையிரலிலேயே இறுக்கி வைக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அதற்காக நவீன மருந்துகளே தேவையில்லை என்பதல்ல கருத்து. சளியினால் தாங்க முடியாத அளவு தூக்கமின்மையோ. அன்றாட வாழ்க்கை தடைப்பட்டாலோ எடுத்துக்கொள்ளலாம் அதற்காக சளி வெளியே வந்தாலே உடனே மருந்துகளை உண்டு உள்ளேயே நிறுத்தி வைப்பது உடலை சிதைக்கும்.

உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களிலும் கழிவுகள் வெளியேறும் அந்த கழிவுகள் கபம் மிகுந்தால் வருபவை..அந்த கழிவுகள் வெளியேறியே ஆக வேண்டியவை அதை வெளியே அனுமதிக்க வேண்டும்...

அப்படி வெளியேறும் கழிவுகள் நுரையிரல் வழியாக இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர்வடிதல் போன்று வெளியேற்றப்படும். அதை மருந்துகளை கொண்டு தடுப்பதால் உள்ளேயே இறுக ஆரம்பிக்கும் என்றாவது ஒருநாள்

மழையில் நனைந்தாலோ குளிர்ச்சியான உணவை உண்டாலோ பனிகாற்றை சுவாசித்தாலோ உடல் குளிர்ச்சியடைந்து அந்த குளிர்ச்சியை சமப்படுத்த கல்லீரல் வெப்பத்தை உருவாக்கும்.. அப்படி வெளியேற்றப்படும் வெப்பம் அருகில் உள்ள நுரையிரலை உடனே சென்றடையும் அந்த வெப்பத்தில் சளி உருகி மேலே வர தொடங்கும்...உடனே மழையில் நனைந்ததால் சளி பிடித்தது என கூறி மழையை எதிரியாக்கிவிட்டோம்.

நண்டு சமைத்து சாப்பிடும் போது கவனித்தால் தெரியும் சாப்பிடும் போதே மூக்கில் நீர் வடிய தொடங்கும் அதற்கு காரணம் வயிற்றில் உருவாகும் வெப்பம் நுரையிரலை தொடர்வதன் சளி உருக



தொடங்கும்.

சளி என்பது நமது மரபில் கபம் எனும் கருத்தின் கீழ் வரக்கூடிய ஒரு நீர்மம். உடலில் கப தன்மை உடைய பல நீர்மங்கள் உள்ளது.

கேன்சர் என்ற ஒரு கட்டி உருவாக காரணமே நீண்ட நாள் உடலில் இருக்கும் கபம் தான்..அதாவது கெட்டுப்போன நீர்மத்தின் மீது வளரும் ஒரு வகை பூஞ்சை தான்...கேன்சர்!

கேன்சர் பற்றி வேறு ஒரு நாள் விவிராக பார்க்கலாம்..

நுரையீரலில் சளி தேங்கினால் உடல் நலிவடையும்... ஒரு இடத்தில் நீண்டநாட்களாக நீர் தேங்கி இருந்தால் அங்கே கிருமிகள் வளர்ச்சியடைவது போல நுரையீரலிலும் வளர்ச்சியடையும்...

அந்த கிருமிகளை அழிக்க நமது உடல் முழுவதும் வெப்பத்தை உயர்த்தும் அதுவே காய்ச்சல் ஆகும்.. அதையும் மருந்தை போட்டு வெப்பத்தை கொடுக்கும் கல்லீரலை தடை செய்தால் கிருமிகளின் பெருக்கம் அதீத நோய்களை வரவைக்கும்...

சளி வெளியேறினால் தடுக்காதீர்கள்...தூக்கமின்மை ஏற்பட்டால் மட்டும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்!

வீட்டில் வாரத்தில் 3 முறை முருங்கை இலை போட்டு சூப் வைத்து பருகங்கள்.

தகவல் : சிந்தை ஜெயபாலன்

பனங்கிழங்கு உண்ணுவதால் பெரும் நன்மைகள்



நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பனங்கிழங்கை சாப்பிடுவதால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

உடல் இளைத்தவர்கள் பனங்கிழங்கு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமனாகும்.

உடலுக்கு குளிர்ச்சித் தன்மை மற்றும் உடலின் வலிமை அதிகரிக்கிறது.

கருப்பட்டியுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், உடலுக்கு தேவையான இரும்புச்சத்து அதிகமாகும்.

பனங்கிழங்குடன் தேங்காய் பால் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், பெண்களின் கர்ப்பப்பை மற்றும் உடல் உள் உறுப்புகள்

வலிமையாகும்.

சர்க்கரை நோய், வயிறு மற்றும் சிறுநீர் பாதிப்பு பிரச்சனை உள்ளவர்கள், பனங்கிழங்கை உண்ணுவதோடு பனங்கிழங்கு மாவை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பனங்கிழங்கை அரைத்து மாவு செய்து அதில் கஞ்சி அல்லது கூழ் செய்து காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், பசி நீங்குவதுடன் உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகும்.

ஆறு மாத குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் மற்றும் சர்க்கரை நோயாளிகள் அனைவரும் மாவினை உண்ணலாம்.

வாழ்க்கை என்றால் ஆயிரம் இருக்கும்!

சகலமும் வசப்படும். கனவு காண்பவர்கள் அனைவரும் தோற்பதில்லை, கனவு மட்டுமே காண்பவர்கள் தான் தோற்கிறார்கள்.

நாம் அனைவரும் ஒரே மாதிரி திறமை இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், அனைவருக்கும் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள ஒரே மாதிரி வாய்ப்புகள் உள்ளன.

கடிகாரம் நீங்கள் காத்திருக்கும்போது மெதுவாக நகரும், தாமதமாகும்போது வேகமாக நகரும், சோகத்திலிருக்கும் போது சற்றும் நகராது.

ஆனால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியிலிருக்கும் போது நகர்வதே தெரியாது. நேரம் மனதைப் பொறுத்தது அதை சிந்தித்து நீங்கள் தான் பயனுள்ளதாக மாற்ற வேண்டும்.

நமது வாழ்க்கையில் ஆயிரம் தடைகள்..

நமது மனதிற்குள் ஆயிரம் வலிகள்..

நமக்காக அதில் ஆயிரம் வழிகளைத் தேடுகிறோம்..

நமக்கு கிடைப்பதோ ஆயிரம் காயங்கள்..

நம்மை உடைக்கும் ஆயிரம் நினைவுகள்..

நம்மை கடக்க வைப்பதோ ஆயிரம் கனவுகள்.. வாழ்க்கையென்றால் ஆயிரம் இருக்கும் தானே..

நாம் யோசிப்பதற்கு ஒன்றுமில்லை..

உழைப்போடு சிறிது பயணித்தாலே.. போதும்.. சகலமும் வசப்படும்.

மனிதனே ரொம்பப் பழமையான உலோகம் தான். காலம் தான் அவனைப் புதிது புதிதாக வார்க்கிறது.

வாழ்க்கையின் அந்த நிர்ப்பந்தத்துக்கு முடிந்தவர்கள் வளைகிறார்கள். வளைய முடியாதவர்கள் உடைந்து நொறுங்குகிறார்கள். எல்லோரும் நல்லவர்களாக இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், எல்லோரிடமும் ஏதோ ஒரு நல்ல விஷயம் இருக்கிறது.

படைத்தவனுக்குத் தெரியும் நம்மை வழிபடுத்தாமக்குவழிகாட்ட தேவையானதை தர நல்லனவும், அல்லனவும் தந்து நம்மை நல்வழிபடுத்த அவனுக்குத்தெரியும்.

ஆன்மீகத்தில் சந்தேகமற்ற நம்பிக்கை மட்டுமே நமக்குத் தேவை. அதற்கான பலன்கள் நமக்குக் கிட்டும் என்பது மட்டும் உண்மை. உங்களை விடச் சிறந்த மனிதர்கள். உங்களை ஒரு போதும். குறைத்துப் பேசுவது இல்லை. அப்படி அவர்கள் பேசினால் விலகி இருப்பது மேல்!

- ஆர். குணசேகரன்

வயதான காலத்தில் நிம்மதியாக இருக்க வேண்டாம்?

– வட் சொல்லுகிறார் உளவியலாளர்!

ஐப்பான் நாட்டைச் சேர்ந்தவர் ஹிடேகி வாடா. வயதான காலத்தில் நிம்மதியாக இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தும் புத்தகத்தை எழுதியுள்ளார். லட்சக்கணத்தில் விற்பனையாகி இருக்கும் இந்த புத்தகத்தில் அவர் அதற்கான வழியை சொல்லுகிறார். ஒரு காலத்தில் நம்முடைய முன்னோர்கள் சொன்னதுதான். அப்போது கேட்கவில்லை.

தொடர்ந்து இயங்கிக்கொண்டே இருங்கள்.

கோபம் வரும்போது ஆழமாக மூச்சு விடுங்கள்.

உங்கள் உடல் இறுகிப் போகாதபடி போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

கோடை காலத்தில் ஏர் கண்டிஷனர் பயன்படுத்தும்போது அதிக தண்ணீர் குடியுங்கள். டயப்பர்கள் நடமாட்டத்தை அதிகரிக்க உதவுகின்றன.



நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக மென்று சாப்பிடுகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் மூளையும் உடலும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

ஞாபக மறதிக்குக் காரணம் வயதல்ல, மூளையைப் பயன்படுத்தாததே ஆகும்.

அதிகப்படியான மருந்துகளை உட்கொள்ளத் தேவையில்லை.

இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரையை தேவையில்லாமல் குறைக்கத் தேவையில்லை.

தனியாக இருப்பது தனிமையல்ல; அது அமைதியாக நேரத்தைச் செலவிடுவது.

ஓய்வு எடுப்பது முக்கியம்.

வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

உங்களுக்குப் பிடித்ததைச் செய்யுங்கள்



பிடிக்காததைச் செய்யாதீர்கள்.

எந்தச் சூழ்நிலையிலும், எல்லா நேரமும் வீட்டிலேயே உட்கார்ந்திருக்க வேண்டாம். உங்களுக்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிடுங்கள். அது உங்கள் உடல் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

எல்லாவற்றையும் கவனமாகச் செய்யுங்கள்.

உங்களுக்குப் பிடிக்காதவர்களுடன் பழக வேண்டாம்.

எல்லா நேரமும் தொலைக்காட்சி பார்க்க வேண்டாம்.

நோயுடன் போராடுவதற்குப் பதிலாக, அதனுடன் வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

"வண்டி மலைக்குச் சென்றதும், பாதை தெரியும்" இது முதியோருக்கான மகிழ்ச்சியின் மந்திரச் சொல்.

புதிய பழங்கள் மற்றும் சாலட்களைச் சாப்பிடுங்கள்.

குளியல் நேரம் 10 நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். 24. உங்களுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை என்றால், உங்களை நீங்களே கட்டாயப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.

மகிழ்ச்சியைத் தரும் செயல்கள் மூளையின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கின்றன.

நீங்கள் உணர்ந்ததைச் சொல்லுங்கள்; அதிகமாக யோசிக்காதீர்கள்.

கூடிய விரைவில் ஒரு "குடும்ப மருத்துவரைக்" கண்டறியுங்கள்.

அதிக பொறுமையுடனும் இருக்க வேண்டாம், அதிக பிடிவாதமாகவும் இருக்க வேண்டாம்; ஒரு "துணிச்சலான மூத்தவராக" இருப்பதும் தவறில்லை.

சில சமயங்களில் உங்கள் மனதை மாற்றிக்கொள்வது பரவாயில்லை.

வாழ்க்கையின் இறுதி கட்டங்களில், மறதி நோய் என்பது கடவுளின் ஒரு வரம்.

நீங்கள் கற்றுக்கொள்வதை நிறுத்தினால், நீங்கள் வயதாகிவிடுவீர்கள்.

புகழுக்காக ஏங்காதீர்கள்; உங்களிடம் இருப்பது போதுமானது.

அப்பாவித்தனம் முதியோருக்கானது.

Psychologist
Hideki Wada has
published a book
titled 'The 80-
Year-Old Wall.'

Upon release, it exceeded
500,000 copies in sales.
It summarizes 44 secrets
for a 'fortunate' life
beyond 80.

ஒரு விஷயம் எவ்வளவு கடினமாக இருக்கிறதோ, அது அவ்வளவு சுவாரஸ்யமாக மாறும்.

சூரியக் குளியல் மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

மற்றவர்களுக்குப் பயனளிக்கும் காரியங்களைச் செய்யுங்கள்.

இன்றைய நாளை வசதியாகச் செலவிடுங்கள்.

ஆசைதான் நீண்ட ஆயுளுக்கான திறவுகோல்.

மகிழ்ச்சியாக வாழுங்கள்.

எளிதாக சுவாசியுங்கள்.

வாழ்க்கையின் கோட்பாடுகள் உங்கள் கைகளிலேயே உள்ளன.

எல்லாவற்றையும் அமைதியாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

மகிழ்ச்சியானவர்களை அனைவரும் நேசிக்கிறார்கள்.

ஒரு புன்னகை நல்ல அதிர்ஷ்டத்தைத் தருகிறது.

வாழ்க்கைக்கும் வயதிற்கும் சம்பந்தமில்லை. வயதான பின்பும் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்

பெருமை மிகு வைகை நதியின் வளம் காக்கப்படுமா!

தென்னகத்தின் பெருமை மதுரை திருநெல்வேலி மாநகரங்கள். மதுரை மீனாட்சி அம்மன் வைகை நதியும் வரலாற்று சிறப்புமிக்க வை மட்டுமல்ல. தொன்மை வாய்ந்ததும் கூட.

ஒருமுறை ஓட்டக்கூத் தருக்கும் புகழேந்திப் புலவருக்கும் பாட்டுப் போட்டி நடந்தது. அப்போது ஓட்டக்கூத்தர், “நாரியிடப் பாகருக்கு நஞ்சளித்த பாவியென்று வாரியிடம் புகுதாத வைகையே” என்று பாடினார்.

அதாவது, உமையை இடப்பக்கமாகக் கொண்ட சிவபெருமானுக்கு பாற்கடல் நஞ்சை கொடுத்ததால் நான் கடலுக்கு புகமாட்டேன் என்று மறுத்துவிட்டதாம் வைகை. இதற்கு எதிர்ப்பாட்டு பாடினார் புகழேந்திப் புலவர்.

“வாரி இடத்தும் புறத்தும் இருகரையும் பாய்ந்து நடத்தும் தமிழ் பாண்டிய நாடு” என்றார் அவர்.

முன்னவர் புராண ரீதியாக காரணம் சொன்னார் எனில் பின்னவர் புவியியல் ரீதியாக காரணத்தை விளக்கினார்.

வைகை தனது தண்ணீரை இரு கரைகளிலும் வாரி வாரி (வாய்க்கால்கள் வழியாக) வழங்கிவிட்டதால் கடலுக்கு

செல்ல நீர் இல்லை என்கிறார்.

வைகை நதி மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையின் கிழக்குப் பகுதியிலுள்ள வருசநாடு ஆண்டிப்பட்டி மலைத் தொடரின் உயரமான மேகமலைப் பகுதியில் உற்பத்தியாகிறது. வனத்துக்குள்ளேயே வைகையுடன் மேல் மணலாறு, இரவங்கலாறு இணைந்துகொள்கின்றன.

சதுரமலையிலிருந்து வரும் மூங்கிலாறு வருச நாட்டில் இணைகிறது. கம்பம் பள்ளத்தாக்கிலிருந்து வரும் முல்லையாறு, தேனிக்கும் இடையே இணைந்து வைகை அணையை அடைகிறது. கூடலூருக்கு மேற்கே கலிக்கவையாறு, சுருளி மலையிலிருந்து சுருளியாறு, சுருளிப்பட்டிக்கு வடக்கில் கூத்தநாச்சி வாய்க்கால், காமயக்கவுண்டன்பட்டிக்கும் அணைப்பட்டிக்கும் இடையே வறட்டாறு என்கிற தேனியாறு மற்றும் சில ஓடைகள் வைகையுடன் இணைகின்றன.

வைகை அணைக்கு கிழக்கிலும் ஓடைகள் வைகையுடன் இணைகின்றன. பழனி மலையின் மேற்கில் உற்பத்தியாகும் சோற்றுப்பாறை ஆறு, பாம்பாறு ஆகியவை வராக நதியுடன் கலந்து வைகையுடன் இணைகின்றன.

இதற்கு கீழே மஞ்சலாறு, மருதா நதி ஆகியவை வைகையின் வடகரையில் இணைகின்றன. இதுவரை மலைப் பள்ளதாக்குகளில் ஓடி வரும் வைகை, அணைக்கரைப்பட்டியில் சமதளத்தை அடைகிறது. பின்பு மதுரை அருகே சாத்தையாறு ஓடையும், மானாமதுரை அருகே உப்போடையும் வைகையுடன் கலக்கின்றன.

இத்தனை நதிகள் இணைந்ததால் கடல் போல பொங்கி ஓடியது வைகை. அது ஒரு காலம். அதேசமயம் வடகிழக்கு பருவ மழையை மட்டுமே நம்பியிருந்தது வைகை.

ஆற்றில் எப்போதும் தண்ணீர் ஓடும் என்று சொல்ல முடியாது. சுமார் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்த உண்மையை உணர்ந்த பாண்டியர்கள் ஆற்றில் தண்ணீர் ஓடும்போது அதனை முழுமையாக ஏரிகளில் சேமித்துக் கொண்டார்கள்.



வைகையின் இந்த நீரியல் ஓட்டத்தை அவர்கள் நன்றாக புரிந்து வைத்திருந்தார்கள். குறிப்பிட்ட ஆண்டில் வைகையில் நிச்சயம் நீர்ப்பாயும் என்று தெரிந்தால் குறிப்பிட்ட ஆண்டில் வைகையில் நிச்சயம் நீர்ப்பாயும் என்று தெரிந்தால் குறிப்பிட்ட ஏரிகள் நிரம்பும் வகையில் ஆற்றிலிருந்து நேரடி கால்வாய்கள் வெட்டினார்கள்.

வெள்ளக்காலங்களில் அந்தக் கால்வாய்கள் திறக்கப்பட்டன. நீர்வரத்து குறைவான காலங்களில் ஆற்றின் குறுக்கே சாய்வாக மரம், தழை, மண் கொண்டு தற்காலிக கொரம்புகளை அமைத்தார்கள். சில இடங்களில் பாறைகள் கொண்டு சிறு அணைகளை அமைத்தனர்.

நாஞ்சில் நாட்டில் பறலையாற்றையும் பழையாற்றையும் இணைத்ததுபோல வைகையில் கால்வாய்வெட்டி அருகிலுள்ள கீழ்க்குண்டாறு, சருகுணி ஆறு ஆகியவற்றுடன் வைகையை இணைத்தார்கள். வைகையின் வடிநிலப் பகுதியும் அதனை அடுத்துள்ள குண்டாறு, சருகுணியாறு வடிநிலப் பகுதியையும் பிரிக்கும் பகுதி வைகையின் தளத்தைவிட மிகக் குறைந்த அளவே உயரம் கொண்டது.

அதேசமயம் வைகையின் வடிநிலம் குறுகலானது. இந்த புவியியல் பொறியியல் உண்மையை புரிந்துகொண்ட பாண்டியர்கள், வைகையின் நீரியல் ஓட்டத்துக்கு ஏற்ற பொறியியல் நுட்பங்களுடன் வைகையிலிருந்து கால்வாய்களை அமைத்தார்கள்.

பாண்டிய மன்னன் செழியன் சேந்தனால் (கி.பி.620 - 650) வைகையில் மதகு மற்றும் அரிகேசரி கால்வாய் வெட்டப்பட்டது. சோழவந்தான் தென் கரை கண்மாயை உருவாக்கியதும் செழியன் சேந்தன்தான். குருவித்துறை, நாகமலை புதுக்கோட்டை, மாடக்குளம், நிலையூர், கூத்தியார்குண்டு, உறப்பனூர் உள்ளிட்ட பகுதிகளில் வாய்க்கால்களை வெட்டி கண்மாய்களை நிரப்பினார்கள்.

சுட்ட செங்கற்களால் ஏரியின் மதகை வடிவமைத்தார்கள். நீர் கசியாதபடி மண்ணுடன் தாவர பிசின் உள்ளிட்ட



சில பொருட்களை சேர்த்து 'அரைமண்ணை' பயன்படுத்தி ஏரிக் கரைகளை அமைத்தார்கள்.

வைகை ஆறு தொழிற்சாலைக் கழிவுகள், சுத்திகரிக்கப்படாத கழிவுநீர் மற்றும் விவசாயக் கழிவுகளால் கடுமையாக மாசுபட்டு, சுற்றுச்சூழல் கவலைகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மதுரை போன்ற நகரங்களில் அதிகப்படியான கழிவுகள் கலப்பதால், தூய்மையான நீரோட்டமாக இருந்த வைகை, தற்போது துர்நாற்றம் வீசும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளது. மேலும், மணல் கொள்ளை மற்றும் ஆக்கிரமிப்புகளால் வைகை நதி வறட்சியின் பிடியில் சிக்கியுள்ளது.

கள்ளழகர் இந்த வைகை ஆற்றில் நீராடும் வைபவத்தை கண்டு களிக்க உலகம் எங்கும் இருக்கின்ற தமிழர்கள் ஒன்று கூடுவார்கள். இத்தகைய பெருமை வாய்ந்த வைகை நதி இன்று கழிவு நீர் கலக்கின்ற கடலாக மாறி பார்க்கின்ற மக்களின் மனதில் வேதனை ஏற்படுகிறது. வைகை வளம் பாதுகாப்பதன் மூலம் தமிழ்நாட்டுக்கு உலக அளவில் பெருமை சேரும் என்பதில் ஐயமில்லை. எல்லாவற்றிலும் முதன்மை மாநிலம் ஆக மாற்ற வேண்டும் என்று நினைக்கின்ற தமிழக முதலமைச்சர் இதை மனதில் கொண்டு செய்வார் என்று நம்புகிறோம்.

இரத்தக் குறைவு சிகிச்சையாகும் இயற்கை உணவுகள்!

பீட்ரூட் கிழங்கு சாப்பிட்டு வந்தால் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும்.

இதுதவிர, செம்பருத்திப் பூவை நடுவில் இருக்கும் மகரந்தத்தை தவிர்த்து சுத்தி உள்ள இதழ்கள் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர வெட்டை குடு தீர்ந்து இரத்தம் விருத்தியாகும்.

முருங்கைக் கீரையை துவரம் பருப்புடன் சமைத்து ஒரு கோழிமுட்டை உடைத்து விட்டு கிளறி நெய் சேர்த்து 41 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் விருத்தியாகும்.

நாவல் பழம் தினமும் சாப்பிட்டால் கூட இரத்தம் விருத்தி ஆகிறது.

இஞ்சிச் சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்தம் சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது.

தக்காளிப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் கூட இரத்தம் சுத்தமாகும். ஆனால், வாத நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்த்தல் நல்லது.

இலந்தைப் பழம் சாப்பிட்டால் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வது மட்டுமில்லாமல், சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்ளும். பசியையும் தூண்டும் தன்மை கொண்டது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் பெரும் அச்சுறுத்தல் இரத்தக் குழாய் அடைப்பு. இதனை சாதாரணமாய் தவிர்த்துவிடலாம் என்கிறது இயற்கை வைத்தியம். தினமும் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும் இரத்தக் குழாய் அடைப்பு நீங்கும்.

இதற்கடுத்து இரத்தம் அழுத்தம். இதனை முற்றிலுமாக போக்க வழி உண்டு. கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரில் சீரகப் பொடி 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து குடித்து வந்தால் போதும். மேலும், ஒரு டம்ளர் மோரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் சீர்படும்.

இதுதவிர, அகத்திக் கீரையை வாரம் 2 முறை சாப்பிட்டு வந்தாலும் இரத்தக் கொதிப்பு குணமாகும்.

இரத்தக்கட்டு, சுளுக்கு நிவர்த்தியாக, மஞ்சள், உப்பு, சுண்ணாம்பு ஆகியவற்றை வெந்நீர் விட்டு அரைத்து அந்த விழுதை குடு செய்து சுளுக்கின் மீது பற்றுபோட்டால் போதும்.

விளாம்பழம் சாப்பிட்டால் இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகள் அழிந்துபோகும்!



இளைஞர்கள் கற்க வேண்டிய அனுபவ பாடம்!

சோம்பலிடம் "தோற்ற" வெற்றிகளேராஎம்! என்பதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரே எண்ணம் வாழ்வில் வெற்றி தரும். அதாவது குதிரைக்கு கண்ணை மறைக்கும் லகான் போன்று உனக்காக தொழில் எதுவென்று முடிவெடுத்தாயோ அதை மட்டுமே நோக்கி அத்தனை செயல்களும் முழுமையாக இருந்தால் மட்டுமே வெற்றி வசமாகும்! தொழில்நுட்பம் குறித்த அறிவும் முக்கியம்.

அன்பையும் பொறுமையும் போதிக்கும் எல்லாரும் தெய்வமே... ஜப்பானில் ஒரு தொழிற்சாலை. தானியங்கி மூலம் சோப்புப்பாவுக்குள் சோப்பு விழுந்து மூடிக்கொள்ளும் வகையில் தொழில்நுட்பம் கொண்ட தொழிற்சாலை. அதில் சில சமயம் சோப்பு இல்லாமல் காலியான டப்பாக்களும் கலந்து வந்தன. இதை எப்படிச் சரிசெய்வது என்று யோசித்தார்கள். பலரும் பலவிதமான யோசனைகளைச் சொன்னார்கள்.

அத்தொழிற்சாலையில் பணியாற்றும் ஒரு தொழிலாளி அங்கு வந்தார். செலவு அதிகமில்லாத ஒரு யோசனையைச் சொன்னார். சோப்பு டப்பாக்கள் வரும் கன்வேயர் பெல்ட்டின் கடைசியில் ஒரு பெரிய மின்விசிறியை வைத்தால் காலியான டப்பாக்கள் காற்றில் பறந்துவிடும் என்றார்.

'அடா... அருமையான யோசனையாக இருக்கிறதே' என்று அனைவரும் அவரைப் பாராட்டினார்கள். 'இந்தப் பாராட்டு எனக்கு மட்டுமல்ல, எனது அப்பாவுக்கும் உரியது' என்றார் அத்தொழிலாளி.

'என்ன' என்று ஆச்சரியத்தோடு கேட்டார்கள்.

'ஒன்றுமில்லாவிட்டால் காற்று கழித்துக் கட்டிவிடும்' 'இதுதான் அவர் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்த வாழ்க்கைப் பாடம்' என்றார்.

இளைஞர்களே இந்த அனுபவத்திலிருந்து நீங்களும் ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

உங்களிடம் திறமை ஒன்றும் இல்லாவிட்டால் காலத்தின் காற்று உங்களைக் கழித்துக் கட்டிவிடும். திறமைகளை

வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

அனுபவங்களை ஆற்றின் கரைகளாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பயணம் இலக்கை அடையும் நதியின் பயணமாய் இருக்கட்டும்.

நிம்மதியுடன் வாழ்கிறேன் என யாராலும் எளிதில் சொல்லப்படுவதில்லை. வாழ்கை அவ்வளவு எளிதில் நிம்மதியை யாருக்கும் தந்துவிடுவதில்லை.

உலகம் ஒரு பாடசாலை படித்துத் தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள். உள்ளம் ஒரு யாசகசாலை பட்டுத் தெளிந்து கொள்ளுங்கள்.

வாழ்க்கையில் உங்களை அலட்சியமாக நினைப்பவர்களை விட்டு துணிந்து விலகுங்கள்.

உங்களைப் பொக்கிஷமாக நினைப்பவர்கள் இருப்பார்கள். அவர்களுடன் இணைந்து பயணத்தை தொடங்குங்கள் வாழ்க்கை நலம்பெறும்.

வாழ்க்கை என்றாலே பல பிரச்சினைகள் தான், நாம் தான் அதைப் பக்குவமாய் கடந்து செல்ல வேண்டும்.

வாழ்க்கை எந்த திசையில் செல்ல வேண்டும் என்பதை சரியாக தீர்மானித்துவிட்டால், அந்த வானத்தையும் எட்டலாம்.

அதை யாராலும் தடுக்கவும் முடியாது. ஆகையால், குறிக்கோள் என்ன என்பதை உணர்ந்து செயல்படுங்கள்.

குறிக்கோள் இல்லாத வாழ்க்கை முள் இல்லாத கடினாரம் போன்றது. அது நின்றாலும் பயன் இல்லை ஓடினாலும் பயன் இல்லை.

துயரங்களை எண்ணி அமர்வது வாழ்க்கை இல்லை. துயரங்களைத் தூர எறிந்து, நகர்வது தான் வாழ்க்கை!

உள்ளது எதுவோ, அதை இறைவன் கொடுத்ததாக எண்ணி மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். இல்லாதது எதுவோ அது இனிமேல் இறைவன் கொடுப்பான் என்று நம்பிக்கையோடு இருங்கள்.

பிறருக்கு உழைப்பது ஔரானந்தம் தரும்

தொண்டு செய்யும் தூய வாழ்க்கை. வாழ்க்கையில் மட்டும் போராட்டங்கள் இல்லையென்றால்.

வாழ்க்கை ஒரு மேடை நாடகமாகவே இருந்திருக்கும். வாழ்க்கை நான்கில் அடங்கி இருக்கின்றது.

அது என்ன நான்கு என்கிறீர்களா ஒவ்வொருவருக்கும் நான்கு விதமான வாழ்க்கை உண்டு:

1. தனிப்பட்ட வாழ்க்கை,
2. குடும்ப வாழ்க்கை,
3. தொழில் வாழ்க்கை,
4. சமூக வாழ்க்கை அல்லது தொண்டு வாழ்க்கை.

இந்த நான்கு வாழ்க்கையை யார் முழுமையாக வாழ்கிறார்களோ அவர்கள்தான் வாழ்க்கையைச் செம்மையாக வாழ்ந்தவர்கள். இந்த நான்கு விதமான வாழ்க்கையில் காலத்தை வென்று வாழும் வாழ்க்கை ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான் நான்காவது வாழ்க்கை, நல்ல வாழ்க்கை. தொண்டு செய்யும் தூய வாழ்க்கை. ஈத்துவக்கும் இன்பம் தருகிற சேவை வாழ்க்கை.

"வாழ்வு இன்பமின்றி வேறில்லையென தூங்கிக் கனவு கண்டேன். தூங்கி எழுந்ததும் வாழ்க்கை சேவை எனக் கண்டேன். சேவை செய்த பிறகுதான் புரிந்தது,

சேவையே இன்பமென்று."

கீதாஞ்சலியைத் தந்த தாசுகரின் வாழ்க்கைப் பாடம் இது.

இப்படி சேவை தரும் பாடங்கள் கணக்கற்றவை.

பிறருக்காகச் செய்யும் சேவையில்தான் வெற்றியின் ரகசியம் அடங்கியிருக்கிறது.

பெறுவதல்ல, தருவதுதான் இனிய வாழ்க்கை, பெறுவதில் அல்ல, தருவதில்தான் வலிமையே இருக்கிறது.

சொல் ஒன்றுதான்.. சொல்லும் நபரைப் பொறுத்தும், குழலைப் பொறுத்தும் கொல்கிறது அல்லது வெல்கிறது.

பிறரைத் தாழ்த்தி உங்களை உயர்ந்தவர் எனச் சொல்லாதீர்கள். உங்கள் செயலை உயர்த்தி உங்களை உயர்ந்தவர் எனக் காட்டுங்கள்.

குழந்தைகளைப் போன்று இருக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகள் பயன் இல்லாத வினையாட்டுப் பொருள்களை வைத்துக் கொண்டுள்ளம் மகிழ்ச்சி கொள்கின்றனர். மகிழ்ச்சி என்பது பொருள் சார்ந்தது அல்ல. மனம் சார்ந்தது. சிரித்தே வாழப் பழகுங்கள் துயரங்கள் உங்களை நெருங்கப் பயப்படும்.

சிரித்து வாழப் பழகுங்கள் பொய்கள் உங்களை நெருங்கப் பயப்படும். அனைத்தையும் ஏற்கப் பழகுங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் சிறக்கும்.

உண்மையான அன்பு இருந்தால்... நிஜங்கள் மட்டுமல்ல நினைவுகளும் பேசும்...!

நீங்கள் சொல்லும் ஒவ்வொரு பொய்யும் உங்களை ஒரு நாள் தலை குனிய வைக்கும். அன்று புரியும், நீங்கள் ஏமாற்றியது அவர்களை அல்ல உங்களை என்று.

நீங்கள் சொல்லும் ஒரு பொய்யை நம்புவதற்கு, ஒரு நிமிடம் கூட யோசிக்காதவர்கள், நீங்கள் சொல்லும் உண்மையை நம்புவதற்கு ஆயிரம் முறை யோசிப்பார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்களை நம்பும் மனிதர்களிடம் பொய் பேசாதீர்கள்.. உங்களிடம் பொய் பேசும் மனிதர்களை நீங்களும் நம்பி ஏமாறாதீர்கள். இறைவன் படைப்பில் உங்களுக்கு என்று ஒரு தனித்துவம் உண்டு. அதைத் தொலைத்து விடாதீர்கள்.

உண்மை பேசி வீழ்ந்தவர்களும் இல்லை. பொய் பேசி வாழ்ந்தவர்களும் இல்லை.





மகிழ்ச்சி நம்மிடமிருந்து தான் தொடங்குகிறது!

முதுமையில் தனித்து விடப்படாமல், எவருக்கும் பாரமாக இல்லாமல் இருக்க இப்போதே இதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்:

நிலத் தகராறுகளில் தலையிடாதீர்கள்: பக்கத்து வீட்டுக்காரனுக்கு பாடம் புகட்டுகிறேன் என்று நீதிமன்ற வாசல்களில் தவவம் கிடக்காதீர்கள். வழக்கு முடிவதற்குள் நீங்கள் மண்ணுக்குள் போயிருக்கலாம். நீங்கள் போராடி வென்ற நிலத்தில் நீங்கள் அல்ல, வழக்கறிஞர்களே குடியேறுவார்கள்.

பழைய வாகனங்கள் என்னும் சமை: ஐந்து லட்சம் லாபம் என்று கருதி "செகண்ட் ஹேண்ட்" வாகனங்களை வீட்டிற்கு கொண்டு வராதீர்கள். சாலையில் ஓடுவதை விட அது கராஜில் இருக்கும் நேரம் அதிகமானால், நெஞ்சுவலி வாகனத்திற்கு அல்ல, உங்களுக்குத்தான் வரும்.

சொத்துக்களை எழுதி வைக்க அவசரப்படாதீர்கள்: பிள்ளைகள் இப்போது "தெய்வங்கள்" போலத் தெரிந்தாலும், கடைசி சதம் வரை சொத்துக்களை எழுதித் தந்த பிறகு, அந்த வீட்டிலேயே நீங்கள் ஒரு "தேவையற்ற பொருளாக" மாறக்கூடும். பிள்ளைகள் கெட்டவர்கள் அல்ல, ஆனால் உலகம் கொடுமாணது. எதையும் கையில் வைத்துக்கொண்டே உயிர் விடுங்கள்.

கடைசி சேமிப்பை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்: 30 வருடங்கள் உழைத்துச் சேர்த்த ஒய்வூதியத் தொகையை (Pension) பிள்ளைகளின் தொழிலுக்காக கொடுத்துவிடாதீர்கள். இறுதியில் மருந்து வாங்குவதற்கும் அந்த பிள்ளைகளிடமே கையேந்த வேண்டிய நிலை வரலாம்.

பிள்ளைகளின் வீடுகளில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்காதீர்கள்: "நமது பிள்ளைகள்தானே" என்று அவர்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் தலையிடாதீர்கள். அளவுக்கு மிஞ்சி நெருங்கினால் உங்கள் அன்பு அவர்களுக்கு "தொல்லையாக"

மாறும். உங்களுக்கென ஒரு சிறு இடத்தைத் தேடிக்கொண்டு சுதந்திரமாக இருங்கள்.

யாத்திரை செல்ல பிள்ளைகள் வரும் வரை காத்திருக்காதீர்கள்: "பிள்ளைகளுக்கு லீவு கிடைக்கும்போது என்னை அழைத்துச் செல்வார்கள்" என்று காத்திருக்காதீர்கள். அவர்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்போது உங்களால் நடக்க முடியாமல் போகலாம். தெம்பு இருக்கும் காலத்திலேயே தனியாகவாவது பிடித்த இடங்களுக்குச் சென்று வாருங்கள்.

சாப்பிட நினைப்பதை இன்றே சாப்பிடுங்கள்: உங்கள் துணைக்கு (மனைவி/கணவன்) பிடித்தமானதை இன்றே வாங்கிக் கொடுங்கள். இறந்த பிறகு சுவப்பெட்டியின் அருகே சோற்றுத் தட்டை வைத்து "அவருக்கு இது ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்று அழுவது ஒரு கேலிக்கூத்து!

ஓய்வை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்: இறக்கும் வரை வேலைகளைக் குவித்து வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். காலை முதல் இரவு வரை ஓடிக்கொண்டே இருந்தால் இறுதியில் நீங்கள் வென்றது எதுவுமே இருக்காது. உடலுக்குத் தேவையான ஓய்வைக் கொடுங்கள்.

தூக்கத்தைப் போன்ற மருந்து வேறில்லை: தேவையற்ற தூக்கமின்மையைக் குறைத்து, நிம்மதியாகத் தூங்குங்கள். நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும்போது உங்கள் வலியை யாரும் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்கள், அதை நீங்கள் தனியாகவே அனுபவிக்க வேண்டும்.

"தனியாக" வந்ததை மறக்காதீர்கள்: யாராவது ஏதாவது செய்வார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பைக் குறைக்கப் பழகங்கள். உங்கள் நிழல் கூட உங்களைக் கைவிடும் ஒரு நாள் வரும். இறப்பதும் தனியாகத்தான், அதனால் தனியாக மகிழ்ச்சியாக இருக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உறவுகளை மறுந்து உறவுகள்!

'திரைகடல் ஓடியும் திரவியம் தேடு' என்று முன்னோர் சொல்வதை கேட்டிருப்பீர்கள். இதன் பொருள் 'உத்தியோகம் புருஷலட்சணம்' என்பதற்காக உள்ளூரில் பணம் சம்பாதிக்க முடியாமல் போனால், கடல் கடந்து வெளிநாடு சென்றாவது பணம் சம்பாதிப்பது தான்.

அந்த வகையில் தனது மகனையோ, மகளையோ வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பி விட்டு அவர்கள் வருகைக்காக காத்திருக்கும் பெற்றோர்களின் எண்ணிக்கை தமிழ்நாட்டில் அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

உண்மையில் வெளிநாடு செல்பவர்கள் லட்சியத்தை அடைந்து விட்டார்கள் என்று சொல்லலாம். ஆனால் அவர்கள் வாழ்க்கையை இழந்து விடுகிறார்கள். பணம் சம்பாதிக்க வேண்டி வெளிநாடு நோக்கி செல்பவர்களுக்கு, அங்கு ஒரு புதிய வாழ்க்கை கிடைக்கிறது. அது பணத்தை சம்பாதித்து கொடுக்கிறது.

இப்படி வேகமான பயணத்தில் சிலர் சொந்த ஊரில் இருக்கும் தனது பெற்றோர், உற்றார், உறவினர்களையும் மறந்து விடுகிறார்கள் என்பது வேதனையின் உச்சம். பலரும் அவர்கள் சென்ற நாட்டிலேயே குடியுரிமையை பெற்று விடுகின்றனர். அதன்பிறகு சொந்த ஊர் என்றால் அது எங்கிருக்கிறது என்று கேட்கும் நிலைக்கு சென்று விடுகின்றனர்.

தனது மகனையோ, மகளையோ வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பி விட்டு அவர்கள் வருகைக்காக காத்திருக்கும் பெற்றோர்களின் நிலையானது மிகவும் மோசமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. அதிலும் சிலர் ஆதரவற்றவர்களாகவே வாழ்க்கையை ஓட்டும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர்.

இந்த வெளிநாட்டு மோகத்தால் பலரும் தங்கள் தந்தையின் உறவுகள், தாயாரின் உறவுகள் என பலரையும் இழக்கிறார்கள் என்றால் அது மிகையல்ல. தன் குடும்பம், தனது வாழ்க்கை என்ற தனிமை வாழ்க்கை அவர்களுக்குள் நிறைந்து விடுகிறது.

அதன் காரணமாக நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும் இருக்கும் பெற்றோர் தனது பேரனைக் கூட வாட்ஸ்அப்பிலும், இன்டர்நெட் மூலம் கம்ப்யூட்டரிலும் பார்க்கும் சுழ்நிலைதான் ஏற்படுகிறது.

குடும்பம் என்ற ஒற்றைச்சொல்லில் இருந்த கரங்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் குறையத்



தொடங்கி, தனிமை என்ற வெறுமை மட்டுமல்ல, அன்பும், அரவணைப்படும் கூட சுருங்கிப்போகின்றன.

வெளிநாட்டு வேலை நமக்கு தேவைதான். அது வருமானத்திற்கு மட்டும்தான் தேவை. அதுவே நமது உறவுகளையும், வாழ்க்கை முறையையும் சிதைக்கும் ஒரு கருவியாக இருப்பது இந்திய வாழ்க்கை முறைக்கு வைக்கப்படும் தடைகற்களாக மாறியுள்ளது என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

எனவே, பணம் சம்பாதிக்கும் நாம், அதில் சிறிது செலவு செய்து நமக்கான உறவுகள் நமது மண்ணில் இருக்கின்றன என்ற எண்ணத்தோடு ஆண்டுக்கொரு முறையாவது வந்து, அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பரிமாறிக் கொண்டால் உறவுகளின் பயணம் என்றென்றும் தொடரும்.

உங்களை உயர்த்திக்கொள்ள உங்களால் மட்டும் முடியும்!

வாழ்க்கை என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபட்டதாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கக் கூடிய வாய்ப்புகளும் வேறுபட்டதாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைத்திருக்கும் அறிவும், பொருளும் வேறாக இருக்கலாம். ஒவ்வொருவரும் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளும் வேறாக இருக்கலாம்.

அதற்கான தீர்வுகள் கூட வேறாக இருக்கலாம்.

எனவே வாழ்க்கை என்பது மகிழ்ந்து வாழ்ந்து அனுபவிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும்...

அதைத் தேவையில்லாமல் மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டு பொன்னான நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். உறவுகளைப் பேணிப் பாதுகாக்க, சில சமயங்களில் குருடராகவும், சில சமயங்களில் ஊமையாகவும், சில சமயங்களில் செவிடராகவும் இருக்க வேண்டும். எது அவசியம் என்ற தெளிவை விட...

எவையெல்லாம் அவசியமற்றது என்று தெரிந்து கொள்வதே மிகப்பெரிய தெளிவு; உங்களால் செய்ய முடியாத எந்த ஒரு செயலையும்...

இறைவன் உங்களிடம் ஒப்படைப்பதில்லை; அளவுக்கு அதிகமாக யோசித்துக் கொண்டே இருப்பதுதான்...

வாழ்வின் நிம்மதியை சீர்குலைத்து விடுகிறது; அமைதியான மனம்தான், உண்மையான செல்வம்.!!

முன்னோக்கி மட்டுமே நகர்ந்து யாரும் சதுரங்க விளையாட்டில் வெற்றி பெற்றதில்லை. சில நேரங்களில், ஒரு சிறந்த முன்னேற்றத்தை அடைவதற்குப் பின்னோக்கி நகர வேண்டியிருக்கும். வாழ்க்கை எளிமையாக இருப்பதற்காக அல்ல, வாழ்வதற்காகவே இருக்கிறது.

மற்றவர்கள் கவனித்தாலும் சரி, கவனிக்காவிட்டாலும் சரி, நல்லதைச் செய்து நலம் பெறுவோம். மிக அதிக உயரத்தை அடையவிரும்பினால் கீழ்மட்டத்திலிருந்து தொடங்கும்.

சிந்தனையும் செயலும் ஒன்றாகி விட்டால் வாழ்க்கையில் வெற்றியை எளிதில் பெற்று விடலாம். வெற்றி பெறும் ஒவ்வொரு செயலும் ஒரு குறிக்கோளாகி விடுகிறது. எளிமையும் தாய்மையையும் ஒருவனை உயர்ந்த மனிதனாக உயர்த்துகின்றன. மனிதனை மனிதராக்குவது உதவிகளும் வசதிகளும்ல்ல இடையூறுகளும் துன்பங்களும் தான்.

சறுசறுப்புக்கு எல்லா வேலையும் எளிது சோம்பலுக்கு எல்லாமே கடினம். அறிவின்மை, கேவலம் அதைவிடக் கேவலம் அதிக மனமின்மை சிந்திக்காமல் படிப்பது வீண் படிக்காமல் சிந்திப்பது ஆபத்தானது. நீங்கள் என்ன செய்தாலும் சில பேர் உங்களை நேசிப்பார்கள், நீங்கள் என்ன செய்தாலும் சில பேர் உங்களை ஒருபோதும்



நேசிக்க மாட்டார்கள். அன்பு இருக்கும் இடத்திற்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் மன ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் நட்புகளுடன் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.

உங்களுக்கு அதிக மன அமைதியைத் தருவருக்கு அதிக நேரம் ஒதுக்குங்கள். சரியான நட்புகளுடன் கழித்த நினைவுகள் எப்போதும் விலை மதிப்பற்றவையாகவே இருக்கும். எப்படிப்பட்ட பிரச்சினைகள் வந்தாலும்...

ஒருவர் சிரித்துக் கொண்டே செல்கிறார் என்றால்... அவர் வாழ்க்கையில் பக்குவம் அடைகிறார் என்று அர்த்தம்; வெற்றி ஒருபோதும் நம் வசதிக்காகத் தனது தரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளாது. அதை அடைவதற்கு நாம் தான் நமது தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கை நாம் விரும்பியபடி ஒருபோதும் அமைவதில்லை, ஆனாலும் நம்மால் முடிந்த சிறந்த முறையில் அதை வாழ்கிறோம். யாரோ ஒருவர் வெறுப்பதை யாரோ ஒருவர் நேசிக்க தானே செய்கிறார்கள். ஒருவரால் காயமடைவதும், யாரோ ஒருவரால் குணமடைவதும் தான் இந்த வாழ்க்கை.

உங்களைப் பற்றிய உண்மையைச் பேசக்கூடியவர்கள் இருவர் மட்டுமே, பொறுமை இழந்த எதிரி. மிகவும் நேசிக்கும் நண்பன். - ஆன்டிஸ்தீனஸ்.

எதிரி பறித்த குழியில் இருந்து தப்பியவர்கள் ஏராளம். உடன் இருப்பவர்கள் பறித்த குழியில் இருந்து தப்பியவர்கள் இதுவரை எவருமில்லை.

எதிரியை விட ஆபத்தானவன், உங்களுக்கு நெருக்கமாக வந்து, உங்கள் இதயத்தின் ரகசியங்களைத் தெரிந்து கொண்டு, பிரகு புன்னகையுடன் அதை உலகத்திடம் சொல்பவனே.

இங்கு பலர் நல்லவர் என்பதற்கு சாட்சி அவர்கள் செய்த எந்த தவறுக்கும் சாட்சி இல்லை என்பதே.

புதுச்சேரி சுகுமார்

மூலிகை பொடிகளும் சது தரும் பலன்களும்!



அறிவியல் தொழில்நுட்பம் ஆகியவை நமது கைக்குள் அடங்கிவிட்டது. முன்னோர்களை விட அந்த சாதனங்களை நாம் பயன்படுத்தி மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். ஆனால் முன்னோர்கள் காலத்தில் இல்லாத நோய்கள் மருத்துவ உலகில் வாழ்கிறோம். நாம், நம் முன்னோர்கள் இயற்கையாகவே கிடைக்கின்ற சில பொருட்களை பயன்படுத்தி நோய்கள் வராமல் தடுத்து

இருக்கிறார்கள் .வந்த நோயை விரட்டி அடித்து இருக்கிறார்கள். அவற்றை நாமும் பயன்படுத்துவோம் குறைந்தபட்ச உடல் நலன் பாதுகாப்போம். குறிப்பாக மூலிகைகளின் பொடியை பயன்படுத்தி சின்ன சின்ன உடல் உபாதைகளை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் மூலிகை ப்பொடிகள் பயன்பாட்டை தெரிந்து கொள்வோம்.

அருகம்புல் பொடி: அதிக உடல் எடை, கொழுப்பை குறைக்கும், சிறந்த ரத்தசத்தி

நெல்லிக்காய் பொடி: பற்கள் எலும்புகள் பலப்படும். வைட்டமின் "சி" உள்ளது

கடுக்காய் பொடி: குடல் புண் ஆற்றும், சிறந்த மலமிளக்கியாகும்.

வில்வம் பொடி: அதிகமான கொழுப்பை குறைக்கும். இரத்த கொதிப்பிற்கு சிறந்தது

அமுக்கரா பொடி: தாது புஷ்டி, ஆண்மை குறைபாட்டுக்கு சிறந்தது.

சிறுகுறிஞான் பொடி: சர்க்கரை நோய்க்கு மிகச் சிறந்த மூலிகையாகும்.

நவால் பொடி: சர்க்கரை நோய், தலைசுற்றுக்கு சிறந்தது.

வல்லாரை பொடி: நினைவாற்றலுக்கும், நரம்பு தளர்ச்சிக்கும் சிறந்தது.

தூதுவளை பொடி: நாட்பட்ட சளி, ஆஸ்துமா, வரட்டு இருமலுக்கு சிறந்தது.

துளசி பொடி: மூக்கடைப்பு, சுவாச கோளாருக்கு சிறந்தது.

ஆவரம்பூ பொடி: இதயம் பலப்படும், உடல் பொன்னிறமாகும்.

கண்டங்கத்திரி பொடி: மாப்பு சளி, இரைப்பு நோய்க்கு சிறந்தது.

ரோஜாபூ பொடி: இரத்த கொதிப்புக்கு சிறந்தது, உடல் குளிர்ச்சியாகும்.

ஓரிதழ் தாமரை பொடி: ஆண்மை குறைபாடு, மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.வெள்ளை படுதல் நீங்கும், இது மூலிகை வயாகரா.

ஜாதிக்காய் பொடி: நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும், ஆண்மை சக்தி பெருகும்.

திப்பிலி பொடி: உடல் வலி, அலுப்பு, சளி, இருமலுக்கு சிறந்தது.

வெந்தய பொடி: வாய் புண், வயிற்றுபுண் ஆறும். சர்க்கரை நோய்க்கு சிறந்தது.

நிலவாகை பொடி: மிகச் சிறந்த மலமிளக்கி, குடல்புண் நீக்கும்.

நாயுருவி பொடி: உள், வெளி, நவமூலத்திற்க்கும் சிறந்தது.

கறிவேப்பிலை பொடி: கூந்தல் கருமையாகும். கண்பார்வைக்கும் சிறந்தது.ரத்தம் முழுவதும் சுத்தமாகும். இரிம்புச் சத்து உண்டு.

வேப்பிலை பொடி: குடல்வால் புழு, அரிப்பு, சர்க்கரை நோய்க்கு சிறந்தது.

திரிபலா பொடி: வயிற்று புண் ஆற்றும், அல்சரை கட்டுப்படுத்தும்.

அதிமதுரம் பொடி: தொண்டை கமறல், வரட்டு இருமல் நீங்கும், குரல் இனிமையாகும்.

துத்தி இலை பொடி: உடல் உஷ்ணம், உள், வெளி மூல நோய்க்கு சிறந்தது.

செம்பருத்திபூ பொடி: அனைத்து இருதய நோய்க்கும் சிறந்தது.

கரிசலாங்கண்ணி பொடி: காமாலை, ஈரல் நோய், கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு சிறந்தது.

சிறியா நங்கை பொடி: அனைத்து விஷக்கடிக்கும், சர்க்கரை நோய்க்கும் சிறந்தது.

கீழாநெல்லி பொடி: மஞ்சள் காமாலை, சோகை நோய்க்கு சிறந்தது.

முடக்கத்தான் பொடி: மூட்டு வலி, முழங்கால்வலி, வாததுக்கு நல்லது

கோரைகிழங்கு பொடி: தாதுபுஷ்டி, உடல் பொலிவு, சரும பாதுகாப்பிற்கு சிறந்தது.

குப்பைமேனி பொடி: சொறிசிரங்கு, தோல் வியாதிக்கு சிறந்தது.

பொன்னாங்கண்ணி பொடி: உடல் சூடு, கண்நோய்க்கும் சிறந்தது.

முருங்கைவிதை பொடி: ஆண்மை சக்தி கூடும்.



லவங்கபட்டை பொடி: கொழுப்புசத்தை குறைக்கும். மூட்டுவலிக்கு சிறந்தது.

வாதநாராயணன் பொடி: பக்கவாதம், கை, கால் மூட்டு வலி நீங்கும்.

பாகற்காய் பொடி: குடல்வால் புழுக்கள் அழிக்கும். சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் இருக்கும்.

வாழைத்தண்டு பொடி: சிறுநீரக கோளாறு, கல் அடைப்புக்கு மிகச் சிறந்தது.

மணத்தக்காளி பொடி: குடல் புண், வாய்புண், தொண்டைபுண் நீங்கும்.

சித்தரத்தை பொடி: சளி, இருமல், வாயு கோளாறுகளுக்கு நல்லது.

பொடுதலை பொடி: பேன் உதிரும், முடி உதிர்வதை தடுக்கும்.

சுக்கு பொடி: ஜீரண கோளாறுகளுக்கு சிறந்தது.

ஆடாதொடை பொடி: சுவாச கோளாறு, ஆஸ்துமாவிற்கு சிறந்தது.

கருஞ்சீரகப்பொடி: சக்கரை, குடல் புண் நீங்கும், நஞ்சு வெளிப்படும்.

வெட்டி வேர் பொடி: நீரில் கலந்து குடித்துவர சூடு குறையும், முகம் பொலிவு பெறும்.

வெள்ளருக்கு பொடி: இரத்த சுத்தி, வெள்ளைப்படுதல், அடிவயிறு வலி நீங்கும்.

நன்னாரி பொடி: உடல் குளிர்ச்சி தரும், சிறுநீர் பெறுக்கி, நா வறட்சிக்கு சிறந்தது.

நெருஞ்சில் பொடி: சிறுநீரக கோளாறு, காந்தல் ஆகியவற்றை நீக்கும்.

பிரசவ சாமான் பொடி: பிரசவத்தினால் ஏற்படும் அதிகப்படியான இழப்பை சரி செய்யும், உடல் வலிமை பெறும். தாய்பாலுக்கு சிறந்தது.

கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி: தினசரி பூசி வர முகம் பொலிவு பெறும்.

புலாங்கிழங்கு பொடி: குளித்து வர நாள் முழுவதும் நறுமணம் கமழும்.

வசம்பு பொடி: பால் வாடை நீங்கும், வாந்தி, குமட்டல் நீங்கும்.

சோற்று கற்றாழை பொடி: உடல் குளிர்ச்சி, முகப்பொலிவிற்கு பயன்படும்.

மருதாணி பொடி: கை, கால்களில் பூசி வர பித்தம், கபம் குணமாகும்.

கருவேலம்பட்டை பொடி: பல்கறை, பல்சொத்தை, பூச்சிபல், பல்வலி குணமாகும். ஒரு ஸ்பூன் போட்டு தண்ணீரில் கலக்கி காலை, இரவு சாப்பாட்டுக்கு பின் சாப்பிடவும்.

பத்திரிகையாளருக்கு விருது!



நங்கநல்லூர் பைன் ஆர்ட்ஸ் சார்பில் 17.0 1.2026 சனிக்கிழமை மாலை சாய்ராம் மஹாலில் எம்ஜிஆர் விருது வழங்கும் விழா நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில் சிறந்த பத்திரிகையாளர்கள் மாலையுடனும், virtual Times நாளிதழ்களின் நிறுவனர் திரு.பி. எஸ் .வாசன் அவர்களுக்கு எம்ஜிஆர் விருது வழங்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சியில் பத்திரிகையாளர் சங்க தலைவர் டி. எஸ் .ஆர் .சுபாஷ், ஆலந்தூர் குமார், சிந்தை வாசன் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர்.

மித்ரா டைம்ஸ் சந்தா தொகை அனுப்பு விட்டீர்களா!

சந்தா செலுத்துபவர்களுக்கு சிறப்பு சலுகையாக...

மித்ரா டைம்ஸ் இதழுடன்...

பெண் உலகம், மித்ரா பிக்சர்ஸ் நியூஸ்

ஆகிய இரண்டு இணைப்பு இதழ்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

சந்தா செலுத்துபவர்களுக்கு மட்டுமே இந்த சிறப்பு சலுகை

3 ஆண்டு சந்தா : 900/-

6 ஆண்டு : சந்தா: 1500/-

தொடர்புக்கு: சந்தா மேலாளர் 9003107102

குடியரசு தின விழா கொண்டாட்டங்கள்



நாடு முழுவதும் 77 வது குடியரசு தின விழா கோலாகலமாக கொண்டாடப்பட்டது. தமிழ்நாட்டில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் மேதகு ஆளுநர் திரு. ஆர்.என். ரவி அவர்கள் தேசியக்கொடி ஏற்றி வைக்க நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொண்ட மாண்புமிகு தமிழக முதல்வர் திரு. மு. க. ஸ்டாலின் அவர்கள் பல்வேறு துறைகளின் சார்பில் சிறப்பாக செயல்பட்டவர்களுக்கு விருதுகளை வழங்கினார். தமிழகம் முழுவதும் பள்ளிகள், அரசு அலுவலகங்கள், தனியார் பள்ளிகள், தனியார் நிறுவனங்கள், தேசியக் கட்சிகள், ஆகியவற்றின் குடியரசு தின விழா கொண்டாடப்பட்டது.



குடியரசு தினத்தை முன்னிட்டு, திருத்தணி, நல்லாட்டூர், மங்கம்மா எர்ரப்ப நாயுடு ரோட்டரி இலவச மெடிக்கல் சென்டரில் தேசிய கொடியேற்றி, Dr.சாய் ரமணன் அவர்கள் பங்குபெற்ற பொது மருத்துவ முகாம், Dr.அகர்வால் கண் மருத்துவ முகாம், திருமதி. ஹேமலதா தெய்வசிகாமணி (VP & Head Commercial Interise Investment P.Ltd) அவர்கள் பா.ஜ.க





மாநில துணைத்தலைவர் திரு. சக்கரவர்த்தி ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர். திரு. சக்கரவர்த்தி எனது சொந்த ஊரான நல்லாட்டூரில் ஆஞ்சநேயர் கோயில் கட்டி இருக்கிறார். இந்த ஆலயத்தை உலகமெங்கும் உள்ளவர்கள் வந்து தரிசிக்கிறார்கள். எப்போதும் தாமரை மலர்கள் போன்று சிரித்த முகத்தோடு இருக்கும் திரு. சக்கரவர்த்தி சீரிய பணிகளால் மக்களோடு நெருக்கமாக இருக்கிறார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட கிராம ஏழை பெண்கள், பெரியோர்கள் முகாமில் பங்கு கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

இலவச கண்ணாடிக்கும் ஏற்பாடு

செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் 12 ஏழைப் பொதுமக்களுக்கு இலவசமாக கண் அறுவை சிகிச்சை செய்ய ரோட்டரி சங்கம் சார்பாக Dr.அகர்வால் கண் மருத்துவமனையுடன் இணைந்து ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

மேலும், நகரத்தில் இருக்கும் டாக்டர்கள் கிராமத்தில் உள்ள நோயாளிகளை பார்க்கும் விதமான Telemedicine சேவையும் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது. சென்னை முகப்பேர் மருதம் குடியிருப்பில் நடைபெற்ற குடியரசு தின விழாவில் தமிழறிஞர் பா இறையரசன் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக பங்கேற்றார்.

தொகுப்பு: மித்ரா டைம்ஸ்
செய்தி ஆசிரியர் கி.விடாரண்யம்

உயர வேண்டியவர்கள் உணர வேண்டிய குணங்கள்!

பில்கேட்ஸ் தனது 2017 ஆம் ஆண்டு “Gates Notes” வருடாந்திர கடிதத்தில் இந்த சம்பவத்தை பகிர்ந்துள்ளார்.

பில் கேட்ஸும், வாரன் பஃப்ட்டும் உலகப் பணக்காரர்கள் வரிசையில் முதன்மையானவர்கள் மட்டுமல்ல, மிக நெருங்கிய நண்பர்களும் கூட.

ஒருமுறை இவர்கள் இருவரும் ஹாங்காங் சென்றிருந்தபோது, நடந்த சம்பவத்தை பில்கேட்ஸ் விவரிக்கிறார்.

ஹாங்காங்கில் மதிய உணவுக்கு செல்லலாம் என முடிவெடுத்தோம்.

மெக்டாலன்ட்ஸுக்கு போகலாம் என வாரன் பஃப்ட்டு சொன்னார். சரி என சொல்லி அங்கே சென்றோம்

உலகின் ஆகச்சிறந்த கோடீஸ்வரர்கள் இருவர், சாதாரணமாக ஒரு மெக்டொனால்ட்ஸில் நுழைவதே அங்கிருந்தவர்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. உணவு ஆர்டர் செய்து முடித்ததும், “பில்லை நான் கொடுக்கிறேன்” என்று வாரன் பஃப்ட்டு முன்வந்தார்.

அதன்பின் அவர் தனது பாக்கெட்டில் கைவிட்டு கிரடிட் கார்டை எடுப்பார் என்று நான் எதிர்பார்த்தேன். ஆனால் வாரன் பஃப்ட்டு வெளியே எடுத்தது கிரிடிட் கார்டோ அல்லது கட்டுக் கட்டான பணமோ அல்ல; மாறாக, பத்திரிகைகளில் வரும் இலவச உணவுக்கான கூப்பன்களை கத்திரித்து எடுத்து வைத்திருந்தார். அதைத் தேடி எடுத்து கவுண்டரில் கொடுத்து இலவசமாக உணவை வாங்கிவிட்டார்..

“ஹாங்காங்கில் இவர் இப்படி கூப்பன்களை தேடி சேகரித்ததே எனக்கு வியப்பாக இருந்தது...”

பல்லாயிரம் கோடிகளை கொண்ட ஒருவர், ஒரு சில டாலர்களைச் சேமிக்க கூப்பன்களைப் பயன்படுத்துவது எனக்கு விந்தையாக இருந்தது. வாரன் பஃப்ட்டிடம் இதைப்பற்றி கேட்டேன்

“ஒருவர் பணக்காரர் ஆவது அவர் எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறார் என்பதில் இல்லை, தேவையற்ற இடங்களில் எவ்வளவு குறைவாக பணத்தை செலவு செய்கிறார் என்பதில்தான் இருக்கிறது.” என்றார்.

ஆடம்பரத்தை விட எளிமையையும், வீணாக செலவு செய்வதை விட சேமிப்பு செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணமும் தான் உயர்த்தும்!

- பி.முத்துராஜ்





ஒண்ணுமே புரியல அரசியல்ல.. எதுவோ நடக்க போகுது டெல்லியில...

என்று பாடிக்கொண்டே உள்ளே நுழைந்தார் கபாலிகான்.

அரசியல்ல... டெல்லியில... அப்படின்னு பாருங்க நிறைய செய்தியை வச்சிருப்பீங்க சொல்லுங்க என்று நாம் கொடுத்த மசாலா டயை சுவைத்துக் கொண்டே சொன்னார். "மசாலா டி அருமை அரசியலும் இப்போது மசாலாவாகத் தான் இருந்து கொண்டிருக்கிறது."

அப்படியா?

ஆமாம். தமிழ்நாடு தேர்தலில் எது எப்படி எங்கெங்கே சேர்க்க வேண்டும் எது எங்கெங்கே நீக்க வேண்டும் என்பது குறித்து எல்லாம் டெல்லியில் உட்கார்ந்து தான் முடிவு செய்கிறார்கள்.

ஓஹோ!

அ.தி.மு.க கூட்டணியில் மேலும் சில கட்சிகளை சேர்க்கவும்தி.மு.க.கூட்டணியில் உள்ள கட்சிகளை பிரிக்கவும் அங்கிருந்துதான் திட்டம் வகுக்கப்படுகிறது.

எப்படி?

போன வருஷம் அ.தி.மு.க பா.ஜ.க கூட்டணியை அமிதஷா

உருவாக்கி விட்டு டெல்லி சென்ற பிறகு நடைபெற்று வரும் அரசியல் காட்சிகளை கொஞ்சம் திரும்பிப் பார்த்தால் நான் சொல்வது உண்மை என்று தெரிய வரும்.

புரியுது! ஆனால்....

உங்களுக்கு இன்னும் புரியல... சொல்றேன் சொல்றேன்... 2021 தேர்தலில் அதிமுகவில் இருந்து பிரிந்தவர்களை ஒன்று சேர்க்க வேண்டும் என்று கேட்டபோது எடப்பாடி மறுத்துவிட்டது உங்களுக்கு தெரியும். "எடப்பாடி கூட கூட்டணி சேர சொல்றீங்களா அதுக்கு நான் தூக்குல

தொங்கிடலாம்" அப்படின்னு சொன்னவர் டி.டி.வி தினகரன்.

போன வாரம் மதுராந்தகத்தில் பிரதமர் மோடி பங்கேற்ற பொதுக் கூட்டத்தில் மேடை ஏறி எடப்பாடி பழனிச்சாமி அவர்களை டி.டி.வி தினகரன் புகழ்ந்து பேசிய போது வலைதளத்தில் அதைப் பார்த்த பொதுமக்கள் திட்டியதை இங்கே பதிவிட முடியாது.

தேர்தலில் நிற்கும் போது எடப்பாடி பழனிச்சாமி ஆதரவு பெற்ற வேட்பாளர் என்று போஸ்டர் அடிக்க டி.டி.வி. தினகரனுக்கு சங்கடம் இருக்காதா என்ன?



அதேபோல போன வருடம் அமிதஷா வந்துபோனபிறகுபாட்டாளிமக்கள்கட்சியில் தந்தைக்கும் மகனுக்கும் போராட்டம் . மகன் அன்புமணி ராமதாஸ் மதுராந்தகம் கூட்டத்தில் கலந்து கொள்கிறார். தி.மு.கவை தொடர்ந்து கடுமையாக விமர்சிக்கிறார்.

ஆமாம்!

ஏற்கனவே எடப்பாடியை பற்றி அவர் பேசியது வலைதளங்களில் வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறது.

அப்ப ஓ.பி.எஸ் நிலவரம்??

கொஞ்சம் கலவரமாகத் தான் இருக்கிறது."அதிமுக உட்கட்சி விவகாரத்தில் நான் தலையிட மாட்டேன்" என்று அமிதஷா சொன்னார். ஆனால் அவர் இன்றி ஓர் அணுவும் இந்த கட்சியில் அசைவதில்லை என்பது வெட்ட வெளிச்சம். ஆனால் அவர் ஓபிஎஸ் அவர்களை கட்சியில் சேர்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி பொதுவெளியில் சொல்லாவிட்டாலும் அவ்வப்போது எடப்பாடி அழைத்து சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார். எடப்பாடியும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பொதுவெளியில் அதற்கு பதில் சொல்லும் விதமாக ஓ.பி.எஸ்சை சேர்க்க முடியாதுங்க என்று சொல்லுகிறார்.

டிடிவி தினகரனையும் அப்படித்தானே சொன்னார்?

அவர் கட்சி நடத்துகிறார் . ஆனால் ஓ.பி.எஸ் எதுவுமே செய்யவில்லையே ஒவ்வொரு முறையும் "என்னை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்" "என்னை சேர்த்துக்



கொள்ளுங்கள்" என்று முதல் மரியாதை படத்தில் "எனக்கு ஒரு உண்மை தெரிஞ்சாகணும் சாமி" என்கிற மாதிரி அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார். அது நடக்காது என்று தெரியும்போது அவரோடு இருப்பவர்கள் ஒவ்வொருவராக வெவ்வேறு கட்சிகளில் சென்று விடுகிறார்கள்.

சரி தி.மு.க கூட்டணி?

தி.மு.க. கூட்டணியிலிருந்து காங்கிரஸ் கட்சிக்கு உள்ளே சில பேர் உருவாகி எதிரும் புதிருமாக இருக்கிறார்கள்.

காங்கிரஸ் கட்சியில் எதிர்ப்பு குரல் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக கேட்டு வந்தது. இப்போது அதிகமாக கேட்க ஆரம்பித்திருக்கிறது நிச்சயமாக கூட்டணி தொடர்ந்தாலும் உள் குத்து வேலைகள் தேர்தல் நேரத்தில் இருக்கும் என்பது வெளிப்படை.

அதேபோல் ராமதாசிடம் பேச்சுவார்த்தை திமுக பேச்சுவார்த்தை நடத்துகிறது என்ற பேச்சு வரும்போதெல்லாம் எல்லாம் விடுதலை சிறுத்தை கட்சியினர் சிலிர்த்து எழுகின்றனர். இதன் எதிரொலியும் தேர்தல் நேரத்தில் எதிரொலிக்கலாம்.

அடுத்த இதழ் வருவதற்குள் எல்லாம் தெளிவாகிவிடும் அதுவரை மேலே நான் பாடிய பாடலை நீங்களும் பாடிக்கொண்டே இருங்கள் என்று சொல்லி வெளியேறினார் கபாலி கான்.



பேஜர் (pager) பட்டன் போன்...(Button phone) ஸ்மார்ட் போன்... (Smartphone) வரிசையில் இனி எட்ஜ் நோட்...(Edge note)!



நம் வாழ்வின் அங்கமாகிவிட்ட "ஸ்மார்ட்போன்" மறையத் துவங்கி விட்டது. அதற்குப் பதிலாக நம் கைகளில் எட்ஜ் நோட் (Edge Node) வரப்போகிறது.

சரி! எட்ஜ் நோட் என்றால் என்ன?

தூரத்திலிருக்கும் ஒரு சர்வர் நம் கோரிக்கையைச் செயல்படுத்தும் வரை நாம் காத்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நம் கையில் உள்ள சாதனமே இனி ஒரு சிறிய "மினிகம்ப்யூட்டர்" போலாகிவிடும். (Raspberry Pi போன்ற ஹார்டுவேர் மூலம் இயங்குவது). இது தரவுகளை அது உருவாகும் இடத்திலேயே உடனுக்குடன் கையாளும். 5நி தொழில்நுட்பம் இதன் நரம்பு மண்டலம் போலச் செயல்படுவதால், மின்னல் வேகத்தில் வேலை செய்யும். இதற்கு எந்தவொரு "மனித இடைமுகமும்" (No Human Interface) தேவையில்லை. அதாவது நீங்கள் ஒவ்வொரு முறையும் "Approve" அல்லது "Open" என்று கிளிக் செய்ய

வேண்டியதில்லை. அதுவே தானாகச் செயல்படும்.

தற்போதுள்ள ஸ்மார்ட்போனுக்கும் (Smartphone), வருங்கால எட்ஜ் நோட் (ணிரீம் ழிஷீபீம்) தொழில்நுட்பத்திற்கும் இடையிலான முக்கிய வித்தியாசத்தை இரண்டு புள்ளிகள் மூலம் விளக்கலாம்.

முதலாவதாக, செயல்பாட்டுத் தன்னாட்சி (Local Autonomy). இன்றைய ஸ்மார்ட்போன்கள் பெரும்பாலும் "கிளவுட்" (Cloud) எனப்படும் தொலைதூர சர்வருடனேயே இணைக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக, நீங்கள் 'Siri' அல்லது 'Google Assistant' இடம் ஒரு கேள்வி கேட்டால், உங்கள் குரல் இன்டர்நெட் வழியாக எங்கோ இருக்கும் ஒரு பெரிய கம்ப்யூட்டருக்குச் சென்று, அங்குப் பதில் உருவான பிறகே உங்கள் போனுக்குத்திரும்பும். ஆனால், எட்ஜ் நோட் என்பது அதன் சொந்த "மூளையை" (Processor) உள்ளேயே வைத்திருக்கும்.

இது இன்டர்நெட் இல்லையென்றாலும், தகவல்களைத் தன்னிச்சையாகவும் உடனடியாகவும் அந்த இடத்திலேயே கையாளும்.

இரண்டாவதாக, மனிதத் தலையீடு இல்லாமை (No Interface/Agentic). ஸ்மார்ட்போனில் நீங்கள் ஒரு வேலையைச் செய்ய வேண்டுமென்றால், நீங்களே செயலியைத் (App) திறந்து, கட்டளைகளைக் கொடுக்க வேண்டும். இங்கே நீங்கள்தான் மேலாளர். ஆனால், எட்ஜ் நோட் ஒரு "ஏஜென்ட்" போலச் செயல்படும். இதற்குத்



திரையோ பட்டன்களோ தேவையில்லை. உங்களைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலையை 5 நிமிற்றும் சென்சார்கள் மூலம் அதுவே உணர்ந்து, நீங்கள் சொல்லாமலேயே உங்களுக்கான வேலையைச் செய்து முடிக்கும். உதாரணமாக, உங்கள் மீட்டிங் நேரத்தை அறிந்து அதுவே கதவைத் திறப்பது அல்லது வாகனத்தை முன்பதிவு செய்வது என ஒரு மனிதப் பங்களிப்பு இல்லாமல் பின்னணியில் இயங்கும் தன்னாட்சி கொண்ட கருவியாக இது இருக்கும்.

இனி நாம் தொழில்நுட்பத்தை இயக்குபவர்கள் அல்ல, தொழில்நுட்பமே நம் தேவைகளை உணர்ந்து இயங்கும் யுகத்தில் நாம் நுழைந்து கொண்டிருக்கிறோம். இனி உங்கள் கையில் இருக்கும் சாதனம் ஒரு ஃபோனாக இருக்காது அது உங்களின் டிஜிட்டல் நிழலாக இருக்கும்.



எம் பதில்கள்

தமிழ்நாட்டில் இந்தி திணிக்கப்படுகிறதா?

கலை இயக்குநர் மகேந்திரன், சென்னை

இந்தி திணிக்கப்படுகிறதா என்று தெரியவில்லை ஆனால் இந்திக்காரர்கள் திணிக்கப்படுகிறார்கள். பல ஆண்டுகளாக நடந்து வந்த வட இந்தியர்கள் ஆதிக்கம் இப்போது அதிகரித்திருப்பது நமக்கு கவலையை அதிகரிக்க செய்திருக்கிறது. ஒரு காலத்தில் கட்டிட வேலைக்காக வட இந்தியர்களை அழைத்து வந்த சூழல் இப்போது எல்லா வேலைகளுக்கும் அவர்களை பயன்படுத்துகின்ற ஒரு சூழல் மாறிவிட்டது. தமிழர்களும் அதைப்பற்றி கவலைப்பட்டதாக தெரியவில்லை. வெறும் தொழில் நடத்துவதற்காக மட்டுமே அழைத்துவரப்பட்ட வட இந்தியர்கள் தற்போது ஏதோ ஒரு திட்டத்துக்காக தமிழகத்தில் நுழைவதாகவே அனைவருக்கும் தெரிகிறது.

“எங்கெங்கு காணினும் சக்தியடா” என்பது பாவேந்தர் பாரதிதாசன் எழுதிய புகழ்பெற்ற கவிதை வரிகளாகும். ஆனால் இன்று “எங்கெங்கு காணினும் வடவரடா” என்று சொல்லத் தோன்றுகிறது. ஆங்காங்கே கூட்டம் கூட்டமாக வந்து இறங்குகிறார்கள்.

இரண்டு தினங்களுக்கு முன்பு அடையாறில் பீகாரைச் சேர்ந்தகவர் குமார் என்பவர் மனைவி குழந்தையுடன் படுகொலை செய்யப்பட்டிருக்கிறார். இந்த கொலை தொடர்பாக அதே பீகாரைச் சார்ந்த

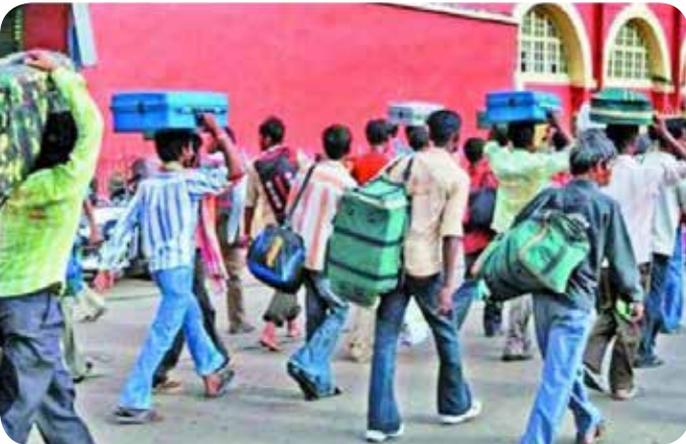
அவரது நெருங்கிய நண்பர் உட்பட 5 பேரை பிடித்து ரகசிய இடத்தில் வைத்து போலீசார் விசாரணை நடத்தினர். அதில் பீகாரை சேர்ந்த சிகந்தர், நரேந்திரகுமார், ரவீந்திரநாத் தாகூர், விகாஸ் ஆகிய 5 பேர் கைது செய்யப்பட்டனர். விசாரணையில் அவர்கள் அளித்த வாக்குமூலம் போலீசாரையே அதிரவைத்துள்ளது. கவர் குமாரை மட்டும் கொல்லாமல், அவரது மனைவி மற்றும் குழந்தையையும் கொலை செய்துவிட்டதாக அவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இந்த கொலை அதிர்ச்சியை தந்தாலும் இந்த கொலையை செய்தவர் பீகாரைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதும் அதிர்ச்சியாகவே உள்ளது.

காவல்துறை தங்கள் கடமையை சரிவர செய்தாலும் எதிர்க்கட்சிகள் குற்றச்சாட்டு கூறுவதற்கு ஏற்றார் போல் ஆங்காங்கே சில சம்பவங்கள் நடந்து வருகிறது. இதற்கு முதல்வர் அவர்கள் தொலைநோக்கு பார்வையுடன் ஒரு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் குறிப்பாக வடநாட்டில் இருந்து வருபவர்களின் விவரங்கள் சேகரிக்கப்பட வேண்டும் ஏற்கனவே இது குறித்து தமிழக வாழ்வுரிமைக் கட்சி தலைவர் வேல்முருகன் பலமுறை எச்சரிக்கையாக சொல்லி இருக்கிறார் எனவே இனிமேலாவது தமிழக அரசு தமிழ்நாட்டில் இருக்கின்ற, வந்து சேருகின்ற வட இந்தியர்கள் குறித்த விவரங்களை சேகரிக்க எடுக்கப்படும் நடவடிக்கையை துரிதப்படுத்த வேண்டும். தேர்தலுக்கு முன்பாக அதை செய்ய வேண்டும் என்பது எல்லோரது எதிர்பார்ப்பாக இருக்கிறது.

வாழ்க்கை சவாலாக இருக்கிறதே!

பா.சுரேஷ், வேலூர்

காலம் மாற மாற மனிதனின் தேவைகளும் கூடக் கொண்டே போகின்றன ஏழு எட்டு பிள்ளைகள் பெற்று அன்றைக்கு நம்முடைய முன்னோர்கள் சிறப்பாகவும் செழிப்பாகவும் வாழ்ந்து வந்தார்கள். இத்தனைக்கும் அன்றைக்கு எந்தவித அடிப்படை வசதிகளோ இல்லை. ஆனால் இன்று வசதிகள் நிறைந்த உலகமாக இருக்கிறது. ஆனாலும் போட்டிகள் நிறைந்த உலகம் என்பதால் சவால்கள் அதிகமாக இருக்கின்றது.



சவால்கள்தான் வாழ்க்கையை சிறப்பாக மாற்றுகிறது, அவற்றைச் சமாளிப்பதுதான் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றுகிறது.

தளராத இதயம் உள்ளவனுக்கு இவ்வுலகில் முடியாதது என்று எதுவுமே இல்லை! தன் கஷ்டமும், கண்ணீரும் வெளியில் தெரியாமல் இருக்க ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் சிரிப்பு என்னும் முகமூடி தேவைப்படுகிறது.

அர்த்தமில்லாத ஒரு சில சண்டைகளால் தான், அர்த்தமுள்ள ஆயிரம் சந்தோசங்கள் தொலைந்து போகிறது. உங்களைச் சுற்றி ஆயிரம் பேர்கள் இருப்பதை விட, உங்களையும், உங்கள் உணர்வுகளையும் மதிக்கின்ற ஒரு சிலர் உங்களோடு இருந்தாலே போதும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.

நெருக்கமாக இருந்து வரும் நல்ல நண்பர்கள்கூட அர்த்தமற்ற சிறு புரிதலின்மையால் பெரிதும் பிரிந்து விடுகிறார்கள்..

பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை பொக்கிஷங்களாக நம்மிடம் நிறைய இருந்தாலும், தான் என்கிற மனநிலை கண்ணீரத்தில் அனைத்து பொக்கிஷங்களையும் மனதில் மறைத்து விடுகின்றன. சிந்தனை தெளிவு அவசியமே. தெளிவான சிந்தனை தான் சவால்களை சமாளிக்க கூடிய ஆற்றலைத் தரும்



பயன்படுத்திய வாகனங்கள் வாங்குவதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்கிறதே அரசு?

செந்தில் கோவிந்தசாமி, சீர்காழி

ஒருவர் பயன்படுத்திய வாகனத்தை இன்னொருவர் அதை வாங்கி இரண்டாவதாக பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்று அரசு தரப்பில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

அத்தகைய வாகனங்கள் வாங்கினால் 14 நாட்களுக்குள் பெயர் மாற்றம் செய்ய வேண்டும் என்று கன்னியாகுமரி மாவட்ட எஸ்பி ஸ்டாலின் அறிவுறுத்தியுள்ளார். இதகுறித்து அவர் கூறுகையில், "ஏற்கனவே பயன்படுத்திய வாகனங்களை பெயர் மாற்றம் செய்யாமல் இருந்தால் சட்ட, பொருளாதார மற்றும் பாதுகாப்பு சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். சட்டப்படி வாகன உரிமை இருக்காது. ஆர்.சி. புத்தகத்தில் பழைய உரிமையாளர் பெயரே இருக்கும். சம்பந்தப்பட்ட வாகனம் திருட்டு, கடத்தல், சட்டவிரோத போதை பொருள் கடத்தல்களில் ஈடுபடுத்தப்பட்டிருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. போக்குவரத்து விதிமீறல்கள் தொடர்பான அபராதங்கள் ஆர்.சி.புக் உரிமையாளர் பெயரில் வரும். இன்சூரன்ஸ் செல்லாது ஆகலாம்.

விபத்து ஏற்பட்டால் இன்சூரன்ஸ் மறுக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது. வாகனத்தை வைத்து கடன் வாங்கியிருந்தால் பறிமுதல் செய்யப்பட வாய்ப்புள்ளது. பெயர் மாற்றம் செய்யாமல் வாங்கிய வாகனம் திருட்டு வாகனம் என தெரிய வந்தால் உங்களுக்கும் பிரச்சினை ஏற்படும் என்று கூறியுள்ளார்.



இதயத்துக்கு இதமான தேன் நெல்லி!

தேன் நெல்லிக்காய் சாப்பிடுவது இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து, இரத்த சோகையைப் போக்கவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

இது செரிமான மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, பசியின்மையை சரிசெய்கிறது மற்றும் கண் எரிச்சல் போன்ற கண் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண உதவுகிறது. மேலும், இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் இது நன்மை பயக்கும்.

இரத்தத்தை சுத்திகரித்து, இரத்த அணுக்களின் அளவை அதிகரித்து

இரத்த சோகையைப் போக்க உதவுகிறது. நெல்லிக்காயில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்துகிறது.

செரிமான மண்டலத்தை சீராகச் செயல்பட வைத்து, ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்ச உதவுகிறது.

கண் எரிச்சல், கண்களில் இருந்து நீர் வடிதல் மற்றும் கண் சிவத்தல் போன்ற பிரச்சனைகளைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது.

பசியின்மையால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

இதயத் தசைகளை வலிமையாக்கி, இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்க உதவுகிறது.

உடலில் உள்ள கழிவுகளை நீக்கி, உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

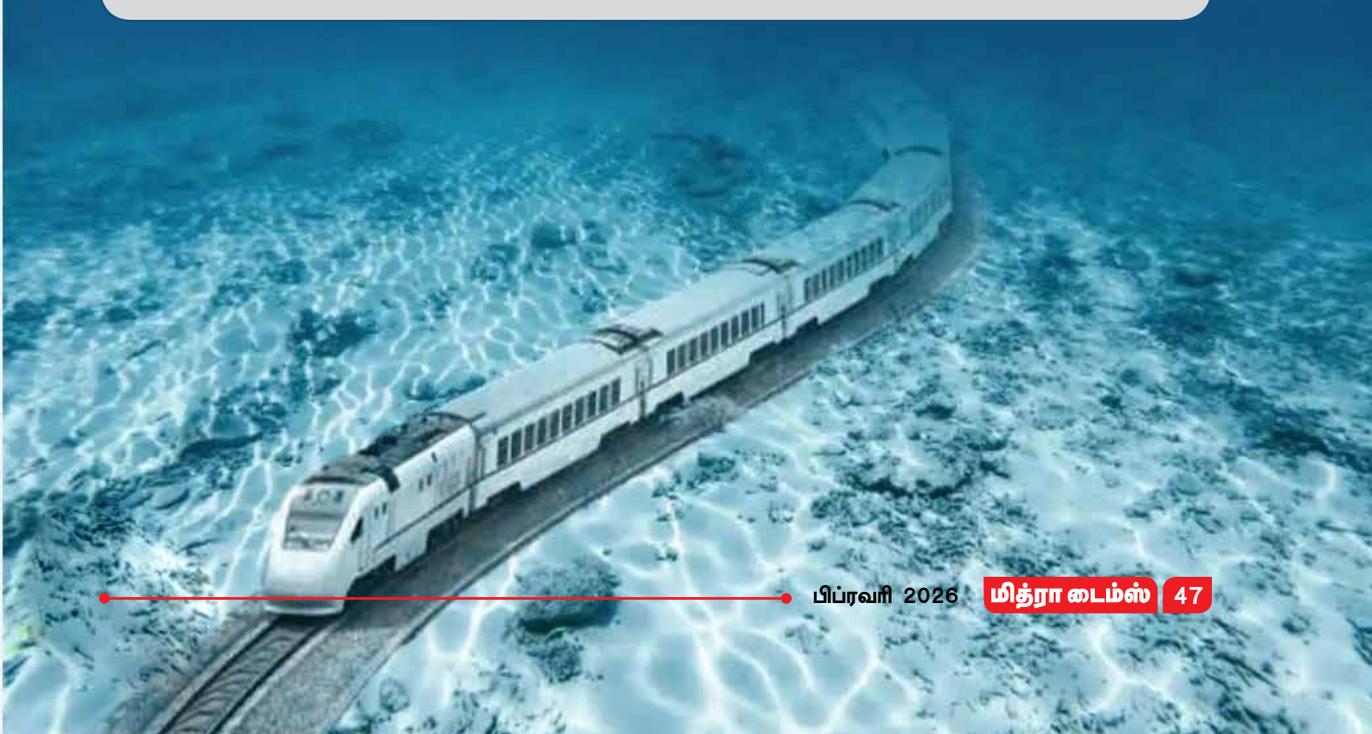
ஸ்பெயின் மற்றும் மொராக்கோ நாடுகள் கடலின் கீழ் உலகின் மிக நீளமான அதிவேக ரயில் (high-speed rail) பாதை அமைப்பதன் மூலம் ஐரோப்பாவையும் ஆப்பிரிக்காவையும் இணைக்க நடவடிக்கை எடுத்து வருகின்றன. இந்தப் பாதை கடக்கும் நேரத்தை சுமார் 30 நிமிடங்களாகக் குறைக்கும், மேலும் ரயில்கள் அலைகளின் கீழ் 28 கிலோமீட்டருக்கும் அதிகமான தூரத்தை அடையக்கூடிய நீரில் மூழ்கிய சுரங்கப்பாதை வழியாகச் செல்லும். இது ஒரே ஒரு உள்கட்டமைப்பைக் கொண்டு இரண்டு கண்டங்களை ஒன்றிணைப்பது போல் உருவாகும்.

இந்த திட்டம் புதிதான திட்டம் கிடையாது. கடந்த 1970களின் இறுதியில் ஸ்பானிஷ் மற்றும் மொராக்கோ புவியியல் விஞ்ஞானிகள் கடல் தாழ்வில் ஆராய்ச்சி நடத்தி, நீரோட்டங்கள், பிளவுக்கோடுகள் மற்றும் டாரிஃபாவிற்ும் டான்ஜியருக்கும் இடையிலான குறுகிய பாதை வழியாக மோதும் கணிக்க முடியாத அட்லாண்டிக் பெருங்கடலைப்

பற்றி ஆய்வு செய்தனர். அதிவேக பாதைகள், நீண்ட அழுத்தத்தை எதிர்க்கும் குழாய்கள் மற்றும் மொத்த சுரங்கப்பாதை அமைப்பையும் கிட்டத்தட்ட 40 கிலோமீட்டர் வரை நீட்டிக்கக்கூடிய சீரமைப்பு தான் புதியதாகும்.

நீங்கள் ஒரு நாட்டில் உள்ள ஒரு நிலையத்திற்குள் நடந்து சென்று ஒரு காபி வாங்கி கொண்டு அதிவேக ரயிலில் ஏறுகிறீர்கள். 90 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள் மற்றொரு கண்டத்தில் இறங்குகிறீர்கள். இதில் விமான நிலைய வரிசைஇல்லை. வேறு எந்த சிக்கல்களும் இல்லை. இந்த ரயில் பயணம் சுரங்கப்பாதை தூரத்தைக் குறைப்பது மட்டுமல்லாமல் சோர்வடைய செய்யும் எல்லை தாண்டிய பயணத்தையும் குறைக்கிறது. இந்த சுரங்கங்கள் 2030 அல்லது 2040 ஆம் ஆண்டு திறக்கப்படும் என்று கூறப்படுகிறது. அப்படி திறக்கப்பட்டால் இது மிகப்பெரிய மாற்றமாக இருக்கும். தொலைவில் இருப்பதாக நினைக்கும் நகரங்கள் மிகவும் அருகில் வந்துவிடும்.

கடல்க்கு அடியில் ரயில் டீசைவ்!



விண்வெளியில் பெட்ரோல் பங்க்!

பெரம்பலூர் விஞ்ஞானி சக்தி குமார் சாதனை!

பெரம்பலூர் மாவட்டம், வடக்கலூர் என்ற சிறிய கிராமத்தில் பிறந்த இரு சகோதரர்கள் தங்கள் ஊர்ப் பள்ளியில் படித்தார்கள். இளையவரான சக்திகுமார், கரூரில் உள்ள ஒரு பொறியியல் கல்லூரியில் விமானப் பொறியியல் படித்தார். முதுகலைப் பட்டம் முடித்த பின், ஐஐஎஸ்சி பெங்களூரில் ஆராய்ச்சி உதவியாளர் பதவி பெற்றார்.

சந்திரயான் மற்றும் மங்களயான் என்ற மிஷ்ஸினிவின் இரு முக்கிய திட்டங்களில் இணைந்தபோது விண்வெளி மீதான அவரது ஈர்ப்பு மேலும் ஆழமானது. 2014ஆம் ஆண்டு ஒரு அதிகாலை வேளையில், ஒரு கவலையூட்டும் உண்மை அவரைத் தாக்கியது. விண்வெளிக்கு ஏவப்படும் ராக்கெட்டுகள் பூமியிலிருந்து சுமார் 500 கிமீ உயரத்தில்



செயற்கைக்கோள்களை வெளியிடுகின்றன. ஆனால் இந்த செயற்கைக்கோள்கள் வெறும் 67 ஆண்டுகளில் தங்கள் திரவ எரிபொருளை தீர்த்துவிட்டு, 37,500 கிமீ தூரத்தில் உள்ள “இடுகாடு சுற்றுப்பாதையில்” தள்ளப்படுகின்றன. அங்கே அவை என்றென்றும் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும். இவற்றை விண்வெளிக்கு அனுப்ப மிகப்பெரிய செலவு செய்தபின்னும் இந்த நிலை.

அப்போது ஒரு துணிச்சலான எண்ணம் தோன்றியது: விண்வெளியில் எரிபொருள் நிரப்ப முடிந்தால் என்ன? விண்ணில் ஒரு “பெட்ரோல் பங்க்”!

தனது கருத்தைப் பகிர ஆவலுடன், மறுநாள் காலை ISRO விஞ்ஞானிகளிடம் முன்வைத்தார். பதில் ஊக்கமளிப்பதாக இல்லை. ஆனால் சக்திகுமார் கலங்கவில்லை. பல ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சி செய்து, தனது ஆய்வகத்தில் proof-of-concept முன்மாதிரிகளை உருவாக்கினார். 2021ஆம் ஆண்டு, அதாவது ஏழு ஆண்டுகளுக்குப்





பிறகு, அவரது உழைப்பு பலன் தரத் தொடங்கியது. நவீன செயற்கைக்கோள்கள் மீண்டும் நிரப்பக்கூடிய எரிபொருள் டாங்கிகளுடன் வடிவமைக்கப்பட்டன. “அவற்றை நிரப்ப யாராவது வேண்டும். நான் அவராக இருப்பேன்,” என்று அறிவித்தார்.

2023இல், StartupTN நிதியிலிருந்து தனது முதல் குறிப்பிடத்தக்க நிதியைப் பெற்றார். அதற்குள் அவர் இந்தியாவின் விண்வெளித்

துறைக்கான கொள்கை வல்லுனராக மாறியிருந்தார். அந்த ஆண்டின் பிற்பகுதியில் மும்பை க்ஷிசி ஒரு மில்லியன் டாலர் முதலீடு செய்தார். மேலும் நிதி வந்தது, அமெரிக்க போட்டியாளர்கள் திரட்டியதை விட குறைவாக இருந்தாலும்.

அது அவரைத் தடுக்கவில்லை. கடந்த ஆண்டு SpaceX ஏவுதல் வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டபோது, மறுத்துவிட்டார். “அங்கே ஏவினால், பலரில் ஒருவனாக இருப்பேன். ஆனால் ISRO மூலம் ஏவினால், முதல் மற்றும் ஒரே இந்தியனாக இருப்பேன்,” என்று கூறினார், தேசப்பற்றும் strategic சிந்தனையும் கலந்த முடிவு.

இப்போது, 12 ஆண்டுகள் இடைவிடாத உழைப்புக்குப் பிறகு, அவரது கனவு திங்கள்கிழமை, ஜனவரி 12, 2026 அன்று நனவாகிறது. PSLV-C62 ராக்கெட் அவரது செயற்கைக்கோளை சுமந்து செல்லும்.

சக்திசூமார், அவரது சகோதரர் காந்தி பிரபு மற்றும் இணை நிறுவனர் நிகில் ஆகியோர் இந்தியாவின் முதல் விண்வெளி எரிபொருள் நிரப்பும் பணியை ஏவும் முதல் ஸ்டார்ட்அப் என்ற வரலாறு படைக்கப் போகிறார்கள். மித்ரா டைம்ஸ் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்!



சுவைகளும் அதன் பயன்களும்



அறுசுவை என்று அடிக்கடி சொல்ல கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். இது சரியான விகிதத்தில் இருந்தால்தான் உடல் நலமும் சீராக இருக்கும். இதில் ஒன்று குறைந்தாலும், கூடினாலும் உடலில் சிக்கல் வரும்.

- இனிப்பு தசையை வளர்க்கும்
- புளிப்பு தேவையான கொழுப்பை தரும்
- உவர்ப்பு தேவையான உமிழ் நீரை சுரக்க செய்யும்
- கார்ப்பு எலும்புகளை வலுவாக்கும்
- கசப்பு நரம்புகளை வலுபடுத்தும்
- துவர்ப்பு இரத்தம் சுத்தம் செய்யும்

உணவுகளும் அதன் சுவைகளும்

இனிப்பு உணவுகள்

கரும்பு, காரட், பீட்ரூட், அரிசி, வெல்லம், கோதுமை பரங்கிகாய்

புளிப்பு உணவுகள்

எலுமிச்சை, தக்காளி புளி, மாங்காய்,

தயிர், மோர், நார்த்தங்காய்

உவர்ப்பு உணவுகள்

வாழைத்தண்டு, பூசணி, முள்ளங்கி, சுரக்காய், பீக்கங்காய்

கார்ப்பு உணவுகள்

மிளகு, கடுகு, மஞ்சள், மிளகாய், வெங்காயம், பூண்டு

கசப்பு உணவுகள்

பாகற்காய், சுண்டக்காய், கத்திரிக்காய், வெந்தியம், எள், வேப்பம்பூ

துவர்ப்பு உணவுகள்

மாதுளை, வாழைக்காய், மாவடு, நெல்லிக்காய், அத்திக்காய், அவரை...

ஆசிரியருக்கு வழங்கப்பட்ட 'பல்துறை அரசர்' விருது!



ஸ்ரீ முருகன் நற்பணி மன்றம் காரைக்குடி சார்பில் நடைபெற்ற விழாவில் "பல் துறை அரசர்" என்ற விருது மித்ரா டைம்ஸ் ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது!

திருப்புல்லாணி தீவ்ய தேச பெருமாள் கோவில் அருகில்
அமைந்துள்ள சேது கடற்கரையில் மித்ரா டைம்ஸ்
ஆசிரியர் திரு.எம்.எஸ். மூர்த்தி. உடன் இயக்குனர்
திரு.ரவிபார்கன்,கலைஇயக்குனர் திரு.மோகன மகேந்திரன்..



Printed, Owned and Published by M.SUNDARAMOORTHY, Printed at SRI PADMALAYA PRINTERS,
No.8/18, Manali Salai, Korukupet, Chennai - 600 021. Published at No.602, Suruthi Block,
Chitra Avenue, No.9, Choolaimedu High Road, Chennai - 600 094. Editor M.SUNDARAMOORTHY